MH02D5465-1

Programa de Cáncer del Seno y Cáncer del Cuello de la Matriz

Currículo en Español

Cultivando la Salud

Breast and Cervical Cancer Education Program

Programa Educacional del Cáncer del Seno y Cáncer del Cuello de la Matriz

Training Curriculum
Currículo de Entrenamiento

Developed by/Desarollado por
The National Center for Farmworker Health

AGRADECIMIENTOS

Este programa fue realizado por fondos aportados de los Centros de Control y Prevención de las Enfermedades, las Estrategias Organizativas Nacionales para la Prevención, Detección Temprana y Control del Cáncer, Anuncio del Programa #773, Acuerdo de Cooperación U57/CCU614491.

Nuestro agradecimiento y reconocimiento a las personas que han contribuido a este proyecto.

Miembros de la Coalición Nacional de Cáncer
Susan Auger-Auger Communications- Durham, NC
Kathy Brieger-Peekskill Area Health Center-Peekskill, NY
Linda Civallero-NCI-Cancer Information Service-Houston, TX
Isabel De La Rosa-Nuestra Clinica del Valle-Pharr, TX
Yula Eckhart-Mano A Mano Program-Brownsville, TX
Susan Espinoza-Family Health Foundation –San Antonio, TX
Pat Graham-Casey-Cancer & Chronic Disease Consortium , El Paso, TX
Carol Hooks-Program for Appropriate Technology in Health (PATH) Washington, D.C.
Janice Penney-Southwest Arkansas Migrant Education-Hope, AR
Lorena Sprager-La Clinica del Cariño-Hood River, OR
Adriana Valdes-Cancer & Chronic Disease Consortium-El Paso, TX
Sociedad Americana del Cáncer:
Angie Colbert-Austin, TX
Eusebio Diaz-San Antonio, TX
Anne Marie Newman-Austin, TX
Departamento de Salud de Texas-Programa de Detección Temprana del Cáncer del Seno y Cervical:
Claudia Himes-Austin, TX
Andrea Littlefield- Austin, TX
Steve Wright-Austin, TX

Equipo de Desarrollo del Programa:

Maria Fernandez, Ph.D.-U.T.-Houston School of Public Health Center for Health Promotion and Prevention

Guillermo Tortolero-Luna, MD, Ph.D.-MD Anderson Cancer Center/ U.T. Houston School of Public Health Center for Health Promotion and Prevention

Ezequiel Quijano-Traducción

Carolina Derber-Traducción

Marco Rutiaga-Diseño de Formato

Personal del Centro Nacional de Salud para Trabajadores del Campo:

Monica Saavedra-Embesi-Especialista de Educación de Salud

Alicia Gonzales-Directora del Programa

Madge Vasquez-Asistente al editor

Sylvia Partida-Directora de Operaciones

Bobbi Ryder-Directora Ejecutiva (C.E.O.)

Agradecimientos especiales para todas las mujeres trabajadoras del campo y Promotoras de salud que participaron en el desarrollo de este programa.

Cultivando la Salud: Programa Educacional sobre el Cáncer del Seno y el Cáncer del Cuello de la Matriz

Contenido

Agradecimientos	i
Como Usar este Currículo	iv
Agenda del Entrenamiento	vi
Lecciones	
Lección 1: Introducción al Entrenamiento	1
Lección 2: El Papel de la Promotora	6
Lección 3: Como Contactar a Mujeres de Familias Trabajadoras del Campo	11
Lección 4: ¿Que es el Cáncer?	15
Lección 5: Cómo Encontrar el Cáncer del Seno a Tiempo	20
Lección 6: Pruebas para Encontrar el Cáncer del Seno: Barreras y Respuestas	28
Lección 7: Cómo Encontrar el Cáncer del Cuello de la Matriz a Tiempo	31
Lección 8: El Papanicolaou: Barreras y Respuestas	38
Lección 9: Métodos de Enseñanza	42
Lección 10: Sesión de Práctica	49
Lección 11: Recursos y Referencias	55
Lección 12: Evaluación	59
Recursos	

Cultivando la Salud: Currículo sobre el Cáncer del Seno y del Cuello de la Matriz

Cómo Usar este Currículo

El currículo tiene información y métodos para entrenar a las Promotoras para que puedan dar información a otras mujeres. El entrenamiento les dará información básica sobre el cáncer del seno y del cuello de la matriz y sobre la detección temprana de estas enfermedades.

El currículo incluye las lecciones importantes para poder desarrollar este programa. Reconocemos que cada centro de salud/organización es diferente. Algunos centros de salud o clínicas tienen programas de Promotoras con mucha experiencia. La entrenadora, en conjunto con las Promotoras, debe decidir cuáles lecciones son las más apropiadas para usar durante el entrenamiento.

Contenido

Este currículo contiene 12 lecciones, y una sección de recursos. La sección de recursos contiene transparencias y hojas para repartir y esta dividida en partes que corresponden a cada lección.

La siguiente sección contiene una breve descripción de las lecciones:

Lección 1: **Introducción al Entrenamiento**

Lección 2-3: **El Papel de las Promotoras** y **Contactar a Mujeres de Familias Trabajadoras del Campo**

Lección 4-8: El cáncer y cómo superar las barreras para que la mujer se haga las pruebas del cáncer

Lección 9: **Métodos de Enseñanza:** Métodos de enseñanza para ayudar a las promotoras dar educación de la salud en sus comunidades

Lección 10: **Sesión de Practica:** Información y actividades para que las Promotoras aprendan a usar los materiales de este programa, tales como el vídeo y el rotafolio. Las Promotoras tendrán la oportunidad de practicar usando estos materiales

Lección 11: **Recursos y Referencias** Los lugares donde las mujeres pueden obtener las pruebas de cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz.

Lección 12: **Evaluación:** Cómo evaluar este programa

Cada lección tiene notas para la entrenadora y actividades para las participantes. La lección contiene avisos para la entrenadora cuando hay transparencias y hojas para repartir. Estos se encuentran al final de este currículo en la sección de Recursos Para la Lección. La Sección de Recursos esta dividida por lecciones individuales para ayudar a encontrar los recursos necesarios para cada lección.

El Resumen de la Lección contiene una sección de preparación con objetivos para la lección, el tiempo estimado de la lección, los temas, y los materiales necesarios para preparar cada lección. Antes de comenzar cada lección, la entrenadora debe repasar el plan de la lección, juntar los materiales necesarios, y organizar la lección con el tiempo permitido.

La información que Ud. debe leer o comunicar a las Promotoras tendrá un símbolo como el siguiente:

Ejemplo: *Lea lo siguiente:*

Tal vez quiera cambiar la información para ponerla en sus propias palabras antes de decírselo a las Promotoras. Si no, puede leer la información directamente como se presenta.

Notas para la Entrenadora serán incluidas en cada lección para proveer a la entrenadora con instrucciones y consejos. También le dará a la entrenadora información adicional acerca del tema que no tiene que leerse. Estas secciones serán identificadas por lo siguiente:

Ejemplo:

Notas para la Entrenadora
Antes de comenzar anime a las participantes que participen el siguiente juego.

Los Recursos para la Lección, tales como hojas para repartir, y las transparencias, serán incluidas al final del currículo. La entrenadora debe conocer bien estos materiales y haber hecho suficientes copias antes de empezar cada lección.

Las actividades incluidas en cada lección ayudan a reforzar el tema. Las mejores lecciones combinan la presentación de la información con actividades en las que participan todos. Estas actividades incluyen sociodramas, pláticas entre todas, preguntas y respuestas, y otras. La entrenadora debe animar la participación y la interacción en las presentaciones y las actividades del grupo.

Las Promotoras tendrán materiales para usar durante sus lecciones. Estos materiales forman parte del "toolbox" Los materiales incluyen: el rotafolio, vídeo, modelos del seno, y una guía de enseñanza para la promotora. Es muy importante que la entrenadora conozca estos materiales y se sienta con confianza para usarlos.

El tiempo estimado del entrenamiento es aproximadamente 2-3 días. Aquí esta un ejemplo de una agenda de entrenamiento para su consideración.

Agenda de Entrenamiento

Entrenamiento de Promotoras

DIA 1	
9:00-9:15 a.m.	Introducciones
9:15-9:30 a.m.	Revisión General del Programa
9:30-10:30 a.m.	Lección 1
10:30-10:45 a.m.	DESCANSO
10:45-12:15 p.m.	Lección 2
12:15-1:00 p.m.	ALMUERZO
1:00-3:00 p.m.	Lección 3
3:00-4:00 p.m.	Lección 4
4:00 p.m.	Terminar el día/Preguntas

DIA 2	
9:00-9:15 a.m.	Repaso del Primer día
9:15-11:15 a.m.	Lección 5
11:15-11:30 a.m.	DESCANSO
11:30-12:30 p.m.	Lección 6
12:30-1:30 p.m.	ALMUERZO
1:30-3:00 p.m.	Lección 7
3:00-4:00 p.m.	Lección 8
4:00 p.m.	Terminar el día/Preguntas

DIA 3	
9:00-9:15 a.m.	Repaso de Día 2
9:15-11:15 a.m.	Lección 9
11:45-12:15 p.m.	ALMUERZO
12:15-2:15 p.m.	Lección 10
2:15-2:30 p.m.	DESCANSO
2:30-4:00 p.m.	Lección 11
4:00-4:30 p.m.	Lección 12
5:00 p.m.	Terminar el día/Preguntas
Distribuir materiales (sí es necesario)	

Introducción al Entrenamiento

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, la Promotora podrá:

1. Describir el propósito del entrenamiento.
2. Repetir los objetivos del entrenamiento.
3. Describir los temas incluidos en el entrenamiento.

Tiempo estimado:

1 hora

Materiales:

- ❑ Hojas grandes
- ❑ Caballete
- ❑ Marcadores
- ❑ Materiales del programa, Cultivando La Salud:
  - Rotafolio
  - Guía de Enseñanza
  - Video
- ❑ Folletos: mamograma, examen cliníco de los senos, auto-examen de los senos y la prueba Pap
- ❑ Lista de recursos en la comunidad
- ❑ Proyector de Transparencias
- ❑ Transparencias

Sumario de la Lección:

Tema 1:	Un repaso de las lecciones
Tema 2:	Informar a las mujeres sobre el cáncer del seno y el cáncer del cuello de la matriz
Tema 3:	Ayudar a las mujeres para que obtengan una cita y se presenten a la cita
Tema 4:	Repaso de los materiales educacacionales
Tema 5:	Documentación y contactos

LECCIÓN

Notas para la Entrenadora

Antes de comenzar esta leccion, anime a las parcipantes a que participen en el siguiente juego. Puede comenzar esta lección con el siguiente "juego para conocernos" o uno distinto si usted prefiere.

➢ Juego para Conocernos

Presentación por asociación

Esta actividad es para ayudar a las participantes conocerse una a otra.

1. Reparta una hoja de papel y pida que escriban lo siguiente:
   - Su nombre
   - Donde nacio
   - Comida favorita
   - El animal que le gustaría ser
2. Despues que hayan terminado, pida a las particpantes que pasen su papel a la persona a su derecha.
3. En un circulo, pida a las particpantes que introduzcan a la persona que esta descrita en su papel.

Presentación de Objetivos:

Muestre y Repase T: 1, Objetivos de la Lección 1

Tema 1: Un repaso de las lecciones

Muestre y Repase T: 2, Temas del Entrenamiento

Lección 1: Introducción al Entrenamiento
Lección 2: El Papel de la Promotora
Lección 3: Como Contactar a las Mujeres de Familias Trabajadoras del Campo
Lección 4: ¿Que es el Cáncer?
Lección 5: Como Encontrar el Cáncer del Seno a Tiempo
Lección 6: Pruebas para Encontrar el Cáncer del Seno: Barreras y Respuestas
Lección 7: Como Encontrar el Cáncer del Cuello de la Matriz a Tiempo
Lección 8: El Papanicolaou: Barreras y Respuestas
Lección 9: Métodos de Enseñanza
Lección 10: Sesión de Práctica
Lección 11: Recursos y Referencias
Lección 12: Evaluación

Tema 2: Informar a las mujeres sobre el cáncer del seno y el cáncer del cuello de la matriz

Haga la siguiente pregunta:

- ¿Qué creen que necesitan aprender las mujeres, para que vayan a hacerse un mamograma y la prueba Pap?

(Las participantes probablemente van a decir "riesgos del cáncer del seno" y "por que la detección temprana es importante", etc.)

Lea lo siguiente:

Como ustedes saben, es importante aprender lo que puede hacer uno para cuidar nuestra salud. Pero hay muchas cosas que ya sabemos que debemos hacer para cuidar nuestra salud que probablemente no hacemos. Por ejemplo, el ejercicio. Sabemos que hacer ejercicio regularmente es bueno para la salud, pero sólo por saber eso no hace que lo hagamos. ¿Verdad? ¿Cuántas saben que hacer ejercicio regularmente es bueno? Ahora, ¿Cuántas hacen ejercicio regularmente? ¿Que tal con la gente que fuma? La mayoría de la gente que fuma sabe que es malo para su salud, pero no deja de fumar.

Hay muchas cosas que influyen si una persona va cambiar su comportamiento o no (como hacer ejercicio o hacerse las pruebas del cáncer del seno). Durante el entrenamiento van aprender sobre muchas cosas que pueden influir la decisión de una mujer para hacerse las pruebas del cáncer del seno y del cuello de la matriz. Van aprender información importante sobre cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz y más importante, las razones por las que las mujeres no se hacen las pruebas; y cómo pueden ayudar a que formen el hábito de hacerse las pruebas regularmente.

RECUERDEN: No es suficiente sólo decirle a una mujer acerca del cáncer del seno y del cuello de la matriz, y de las pruebas que hay para encontrar estas enfermedades a tiempo. Deben entender las barreras y temores que tienen las mujeres ante las pruebas, y ayudarles a que los superen.

Muestre y Repase T: 3, Objetivos del Entrenamiento

Lea lo siguiente:

Después de participar en este entrenamiento, usted podrá:

1. Identificar a mujeres de familias trabajadoras del campo en la comunidad que tienen 50 años o más.
2. Hacer visitas a las casas.
3. Informar y animar a las mujeres para que se hagan las pruebas del cáncer del seno y del cuello de la matriz.
4. Enseñar a las mujeres cómo hacer el auto-examen de los senos.
5. Usar los materiales de este programa para dar información y motivar a las mujeres.
6. Ayudar a las mujeres a hablar sobre el cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz y como superar las barreras para hacerse las pruebas.
7. Demostrar que puede utilizar su habilidad de escuchar efectivamente.

8. Localizar mujeres y mantener contacto con ellas.
9. Recomendar el mamograma, el examen clínico de los senos, el auto-examen de los senos y la prueba Pap.
10. Dar referencias y información sobre los lugares donde pueden hacerse las pruebas del cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz.
11. Ayudar a las mujeres hacer citas para estos exámenes.

Tema 3: Ayudar a las mujeres para que obtengan una cita y se presenten a la cita

Lea lo siguiente:

Ayudar a las mujeres para que obtengan una cita, y se hagan las pruebas, es una parte muy importante de nuestro programa. Es importante explicar la importancia de las pruebas del cáncer del seno y del cuello de la matriz. Pero, también asegurar que, una vez que han tomado la decisión de hacerse las pruebas, las puedas ayudar de cualquier otra forma que ellas necesiten para que realmente obtengan las pruebas.

ACTIVIDAD #1

Lluvia de Ideas

En esta actividad vamos a compartir ideas y opiniones sobre cómo puede hacer que las mujeres empiecen a pensar en hacerse las pruebas del cáncer del seno y del cuello de la matriz.

1. Pregunte a las participantes lo siguiente:
   - ¿Que podemos hacer para que las mujeres comiencen a pensar sobre las pruebas del cáncer del seno y del cuello de la matriz?
2. Anime ideas, y permite 5 minutos para hablar de ellas.

Más adelante, vamos a explorar estos temas. Recuerde las ideas que usted cree que son útiles cuando empiece a tener sus propias sesiones de educación.

Tema 4: Repaso de los materiales educacionales

Lea lo siguiente:

Vamos a repasar los materiales del programa Cultivando La Salud que usaremos durante el entrenamiento. Voy a describir cada uno.

A. **El vídeo:** Este vídeo en español dura 25 minutos y explica lo que es el cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz, las recomendaciones para las pruebas, y explica cómo superar las barreras para las pruebas. Las personas en el vídeo representan trabajadoras del campo en sus hogares, y en el trabajo.

B. **El rotafolio:** Este rotafolio contiene información parecido a lo que esta en el vídeo, pero en más detalle. El rotafolio es para usar en una presentación y para reforzar los mensajes del vídeo. También se puede usar con grupos pequeños o en lugares donde no puede presentar un vídeo (por ejemplo cuando está en el campo). En un lado del rotafolio hay información que se debe leer, y en el otro lado tiene la foto o dibujo para que la vea las mujeres.

C. **Guía de Enseñanza:** Este guía es para planear sus sesiones de educación. Le ayudará cubrir todo el material. La guía contiene planes de la lección para que los siga dé acuerdo con el tiempo que tenga para su sesión.

D. **Folletos:** Se recomienda que distribuya folletos durante sus sesiones educacionales, y los incluya en sus materiales. Se les recomienda usar folletos de la Sociedad Americana del Cáncer o del Instituto Nacional del Cáncer sobre el mamograma, el examen clínico de los senos, el auto-examen de los senos y la prueba Pap. Es especialmente importante obtener folletos del auto-examen de los senos porque si el tiempo no permite que enseñe con detalle el auto-examen de los senos, necesita darle a la mujer un folleto para que pueda practicar en la casa.

E. **Modelo del Seno:** Se recomienda que usen el modelo del seno durante sus visitas con las mujeres para practicar con él para aprender como hacerse el auto-examen de los senos. El modelo del seno contiene una tarjeta cual indica donde se encuentran las bolitas en el seno para practicar con la mujer. **Recuerde: la enseñanza con los modelos solamente se debe llevar de acabo con el Plan A de la lección.**

F. **Lista de Recursos:** Esta lista le dará información sobre centros de salud y sitios que ofrecen las pruebas del cáncer en su comunidad. Necesita preparar una lista de hospitales, doctores o clínicas que ofrecen mamogramas, exámenes clínicos de los senos y pruebas Pap, gratis o de bajo costo.

Tema 5: Documentación y contactos

Lea lo siguiente:

Manteniendo documentación correcta de sus sesiones educacionales, es muy importante en este programa. En la Lección 12 de este currículo, se les entregarán varias formas. Usted será responsable de llenar estas formas durante sus sesiones. Es importante que usted entienda cómo llenar estas formas. El proceso que le van a enseñar se debe seguir en la misma manera cada vez.

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, la Promotora podrá:

1. Describir el papel como Promotora que incluye:
   a) Dar información a los miembros de la comunidad sobre temas de salud.
   b) Facilitar el contacto entre la gente de la comunidad y los servicios de salud.
2. Comprender el papel de la Promotora como una fuente de apoyo social a los individuos de la comunidad.
3. Describir los obstáculos para dar educación y apoyo social a la comunidad, las familias y los individuos.

Tiempo estimado:

1 hora y 30 minutos

Materiales:

- Hojas grandes
- Caballete
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Proyector de transparencias
- Transparencias
- Reloj

Sumario de la Lección:

Tema 1: ¿Que es una Promotora?
Tema 2: El papel de la Promotora
Tema 3: Características de una Promotora

LECCIÓN

Presentación de Objetivos:
Muestre y Repase T: 1, Objetivos de la Lección 2

Tema 1: ¿Qué es una Promotora?

Haga la siguiente pregunta:

- ¿Qué es una Promotora?

Notas para la Entrenadora

Pida respuestas, y escriba las definiciones en la hoja grande.

Lea lo siguiente:

Las Promotoras comparten las experiencias de las comunidades a las que sirven. Ellas han sido entrenadas para dar servicios de promoción de la salud y de prevención de enfermedades, y otras formas de asistencia a sus propias comunidades. Promotoras son dirigidas por ellas mismas, no dirigidas por tareas, y son capaces de encontrar y platicar con las personas más difíciles de encontrar en la comunidad. Promotoras de salud han sido descritas como el enlace entre la comunidad y el sistema de salud.

Haga la siguiente pregunta:

- ¿Qué piensan acerca del papel de la Promotora?

Lea lo siguiente:

Hay muchas palabras que se usan para describir a una Promotora. Estos títulos demuestren la diversidad que ha permitido que las Promotoras sean un éxito para dar servicio a comunidades de culturas diferentes. Cada nombre ayuda a que cada programa tenga su identidad propia dentro de la comunidad. ¿Que palabras usaría usted para referirse a su trabajo? En esta sección veremos las diferentes palabras que se usan con mayor frecuencia para referirse a las Promotoras.

Muestre y Repase T: 2, Palabras Usadas para Referirse a una Promotora

Palabras Usadas para Referirse a una Promotora:

- ❑ Promotora de Salud
- ❑ Consejera de salud de la comunidad
- ❑ Ayudante de salud de la comunidad
- ❑ Trabajadora de la salud de la comunidad
- ❑ Ayudante de educación sobre la salud
- ❑ Facilitadora de salud
- ❑ Visitadora de la salud
- ❑ Visitadora de casas
- ❑ Ayudante informal
- ❑ Cuidadora natural
- ❑ Ayudante natural
- ❑ Vecina natural
- ❑ Madre consejera
- ❑ Educadora de salud voluntaria
- ❑ Trabajadora de la salud de la comunidad
- ❑ Voluntaria

Haga la siguiente pregunta:

- ❖ ¿Que titulo mejor describe su trabajo? ¿Por qué?

Tema 2: El papel de la Promotora

Lea lo siguiente:

El papel de la Promotora en los Estados Unidos

Las Promotoras tienen varios papeles. Promotoras trabajan en centros de salud comunitarios, las clínicas del departamento de salud, y organizaciones comunitarias que se concentran en promoción de la salud y prevención de enfermedades. El trabajo de ellas incluye: educación sobre la salud, el cuidado de madres e hijos, el cáncer y la detección temprana, servicios de vacunación, pruebas de colesterol, cuidados prenatales, etc.

Las Promotoras han comenzado a ayudar a los pacientes en el control de enfermedades que requieren tratamiento especial. Junto con el médico, las Promotoras también pueden ayudar a una persona desarrollar y seguir un tratamiento culturalmente apropiado. Las Promotoras también pueden ayudar al proveedor de salud aumentar su conocimiento cultural aprendiendo como los valores y creencias pueden afectar el cuidado de la salud.

Las Promotoras son profesionales de la salud. Sus propias experiencias les ayudan entender las realidades de sus comunidades.

ACTIVIDAD # 1

El Papel de la Promotora con Relación a su Trabajo con la Comunidad, las Familias y los Individuos

Esta actividad permitirá que las participantes den sus opiniones sobre las funciones distintas que tienen dentro de los diferentes sistemas de apoyo social.

1. Forme 4 grupos con todas las participantes o asigne a cada una uno de las siguientes frases:
   - Apoyo emocional
   - Apoyo de recursos
   - Apoyo de educación
   - Apoyo de promoción de la comunidad
2. Pida a cada grupo que de ejemplos de cómo las Promotoras ofrecen este tipo de apoyo.
3. A los 15-30 minutos, pida a cada grupo que haga su presentación al resto del grupo.
4. Los resultados deben incluir las respuestas de la siguiente sección. Si alguna parte de esta información no fue mencionada, por favor léala y discútala con las participantes.

Lea lo siguiente:

Las Promotoras tienen muchos papeles en su comunidad. Es importante que sepa como usted puede hacer una diferencia en su comunidad. Las Promotoras son un recurso interno de ayuda a la comunidad. Ofrecen 4 tipos básicos de apoyo social – emocional, informativo, educación y promoción de la comunidad.

Apoyo Emocional: Escuchando y demostrando apoyo e interés. Por ejemplo: Las mujeres confían en la Promotora y le dan información personal acerca de su salud y de su familia. Este es el momento en que las Promotoras le enseñan a la persona que ellas verdaderamente están interesadas en ella, y es la manera de dar apoyo emocional.

Apoyo de Recursos: Ofreciendo ayuda real de trabajo, dinero o tiempo. La Promotora da apoyo a los pacientes y les ayudan encontrar el tratamiento que necesitan para mejorar su salud. Por ejemplo: una Promotora puede ofrecer cuidar a su hijo, si no hay otra opción, para que la mujer pueda asistir a su cita con el doctor. Una Promotora puede ofrecer llevarla a la clínica o acompañarla usando transporte público.

Apoyo de Educación: Informa y educa a la gente. La Promotora da consejos, sugerencias, instrucciones y hace referencias a otros servicios. Por ejemplo: una Promotora comunica información de salud importante sobre diferentes temas, como usted lo hará acerca del cáncer del seno y del cuello de la matriz.

Apoyo de Promoción de la Comunidad: Se entera de lo que ocurre en la comunidad, informa a la gente y se moviliza para obtener recursos, lucha por mejorar el sistema de servicios de salud y otros sistemas. Por ejemplo: una Promotora puede servir como la fuerza que organiza a una comunidad que necesita mejores calles en su vecindario. Ella también puede organizar una feria de salud o mamogramas en su comunidad.

Tema 3: Caracteristicas de una Promotora

Lea lo siguiente:

Las Promotoras tienen diferentes características que las hacen ser lo que son. La mayoría de Promotoras tienen el deseo dentro de ellas para ayudar a la gente. Esto es una de las razones por la que son tan especiales, porque están naturalmente interesadas en ayudar a la gente y a sus comunidades.

Muestre y Repase T: 3, Características de una Promotora

Pida a las participantes que se turnen leyendo la lista. Pídales que agreguen cualquier otras características no incluidas.

Ahora que hemos escuchado las caracteristicas de una Promotora,

- ¿Como se siente acerca de este papel?
- ¿Cuales son las caracteristicas de una Promotora buena?

ACTIVIDAD #2

Plática con Moderador

Esta actividad es una sección de plática con moderador, en la que las participantes son las expertas.

1. Haga las siguientes preguntas:
   - ¿Cuáles son los retos que enfrentan las Promotoras en su trabajo?
   - ¿Cuáles son las soluciones?
2. Proponga el siguiente ejemplo:
   Problema: Encontrar que mujeres no están interesadas en escucharte.
   Solución: Mantenerse motivada. Piense en la hora en cual estás haciendo la visita. A la mejor estaban ocupadas en ese tiempo. Cambia el horario y usa otro tiempo.
3. Estimule una plática de las preguntas.
4. Anime a las participantes para que incluyan estas soluciones durante sus sesiones de educación.

Como Contactar a Mujeres de Familias Trabajadoras del Campo

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, la Promotora podrá:

1. Identificar donde viven mujeres de familias trabajadoras del campo.
2. Explicar por que las mujeres mayores de 50 años se deben hacer las pruebas de detección del cáncer del seno y del cuello de la matriz (cáncer cervical).
3. Estar convencida de que las mujeres de familias trabajadoras del campo tienen necesidades especiales y se les debe buscar para atenderlas.
4. Estar convencida de que la visita a casa es una forma efectiva para ponerse en contacto con las mujeres de familias trabajadoras del campo.
5. Describir la forma correcta para realizar una visita a una casa.
6. Tener confianza en que podrá realizar la visita a una casa en una manera segura.
7. Creer que hay otras Promotoras como ella que hace visitas a casas como parte de su trabajo.
8. Describir las reglas de seguridad para realizar visitas a casas.

Tiempo estimado:

2 horas

Materiales:

- Hojas grandes
- Caballete
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Papel para escribir
- Plumas o lápices
- Proyector de Transparencias
- Transparencias

Sumario de la Lección:

Tema 1: Como contactar a mujeres de familias trabajadoras del campo con información de cáncer

Tema 2: Como encontrar a mujeres de familias trabajadoras del campo

Tema 3: Consejos para una visita en casa

Tema 4: Reglas de seguridad

Como Contactar a Mujeres de Familias Trabajadoras del Campo

LECCIÓN

Presentación de Objetivos:
Muestre y Repase T: 1, Objetivos de la Lección 3

Tema 1: Como contactar a mujeres de familias trabajadoras del campo con información de cáncer

Haga la siguiente pregunta:

- ¿Porque es importante informar a las mujeres de familias trabajadoras del campo acerca del cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz?

Lea lo siguiente:

Las mujeres de familias trabajadoras del campo pueden tener mas riesgo de que el cáncer ponga en peligro su vida, debido a las condiciones en que viven, la falta de ir al medico para revisarse, y otras razones. La mayoría de las mujeres de familias trabajadoras del campo no pueden pagar el alto costo de los servicios médicos y la mayoría no tienen seguro médico. Con frecuencia ellas viven en comunidades rurales, y normalmente es un viaje largo al centro de salud más cercano. Cuando se trata de buscar servicios médicos, también se interponen el miedo y las creencias culturales. Por esto es importante motivarlas ha que se hagan las pruebas para encontrar el cáncer a tiempo. Un simple mamograma, un examen clínico de los senos, y una prueba Pap hechos cada año pueden salvar la vida de una mujer.

Tema 2: Como encontrar a mujeres de familias trabajadoras del campo

Lea lo siguiente:

Una de las razones principales por las que ustedes están en este entrenamiento es el conocimiento de su comunidad. Ustedes pueden localizar y ayudar a muchas mujeres y sus familias que normalmente no reciben cuidados médicos. El propósito de esta actividad es definir las maneras para encontrar a las mujeres de familias trabajadoras del campo en su comunidad.

ACTIVIDAD #1

¿Dónde Podemos Encontrar a las Mujeres de Familias Trabajadoras del Campo?

Esta actividad nos ayudará a pensar en lugares donde podemos encontrar a mujeres de familias de trabajadores del campo.

1. **Muestre y Repase T: 2 Preguntas para Actividad 1**, y haga las siguientes preguntas.
   - ❖ ¿Dónde podemos encontrar a las mujeres de familias trabajadoras del campo?
   - ❖ ¿Cuáles son algunos de los problemas o obstáculos que ustedes pueden encontrar cuando buscan a las mujeres de familias trabajadoras del campo?
   - ❖ ¿Cuáles son las soluciones a estos problemas?

Tema 3: Consejos para una visita en casa

Lea lo siguiente:

Ahora que hemos identificado donde podemos encontrar a las mujeres de familias trabajadoras del campo, vamos a aprender como superar los retos de hacer las visitas en las casas. Las visitas en casa son un modo efectivo de ponerse en contacto con mujeres de su comunidad. Se puede dar información a una mujer o a un grupo pequeño durante una visita a una casa. Quizá la mujer quiera invitar a sus amigas o vecinas a su casa para compartir la información.

ACTIVIDAD #2

Situaciones Durante una Visita a Una Casa-Socio Drama

Esta actividad es para poner en practica lo que acabamos de aprender de problemas y soluciones acerca de las visitas a casas.

1. Pida a las participantes que formen grupos de dos.
2. **Reparta y Refierase a Hoja 1: Situaciones Durante una Visita a Una Casa**
3. Use Hoja 1, y asigne un sociodrama a cada grupo.
4. Pida a las grupos que respondan a sus escenarios y hagan un socio drama en grupo.
5. Platiquen acerca de los escenarios.

Muestre y Repase T: 3 y Reparta y Repase Hoja: 2, Como Hacer Una Visita a Una Casa.

Lea lo siguiente:

Cada visita a una casa debe tener un propósito y una agenda. Asegúrese de tener un propósito antes de hacer una cita. Entonces puede planear su visita para que sea más efectiva y preparar los materiales y folletos que va a necesitar. Por ejemplo, si está planeando una plática de cáncer del seno durante su visita, asegúrese de que sepa cual plan va usar y prepárese de acuerdo con el plan.

Tema 4: Reglas de seguridad

Muestre y Repase T: 4 y Reparta y Repase, Hoja: 3 Reglas de Seguridad

Lea lo siguiente:

Recuerde que siempre debe tener precaución cuando haga una visita a una casa. Usted no está en su ambiente y se debe mantener alerta y consciente de todo que le rodea. Por ejemplo, si se encuentra en una situación que puede ser peligrosa, use su instinto y retírese de la situación o llame a alguien inmediatamente que la pueda asistir. En grupo, vamos a platicar acerca de situaciones seguras y como podemos estar mejor preparadas cuando comenzamos las vistas a casa.

ACTIVIDAD #3

Ejercicio Sobre Situaciones Seguras

Esta actividad permite que las participantes practiquen las diferentes situaciones en que se pueden encontrar y al mismo tiempo que se mantengan seguras.

1. **Reparta y Refiérase a Hoja: 4, Ejercicio Sobre Situaciones seguras**
2. Asigne un escenario a grupos de dos y permita 10 minutos para que practiquen los escenarios.
3. Deja que las mujeres presenten sus escenarios.
4. Después de cada grupo haga sus presentaciones, pregúnteles que hubieran hecho ellas en cada situación. Pídales que usen las reglas de seguridad para diseñar sus estrategias.

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, la Promotora podrá:

1. Describir lo que es el cáncer usando palabras sencillas.
2. Describir los mitos y creencias que se encuentran en la comunidad acerca de cáncer.
3. Describir como responder a los mitos y creencias.

Tiempo estimado:

30 minutos a 1 hora

Materiales:

- ❑ Hojas grandes
- ❑ Caballete
- ❑ Marcadores
- ❑ Rotafolio-Cultivando La Salud
- ❑ Proyector de Transparencias
- ❑ Transparencias

Sumario de la Lección:

Tema 1: ¿Que es el cáncer?
Tema 2: Riesgos de cáncer y síntomas
Tema 3: Mitos y creencias de cáncer

¿Que es el Cáncer?

LECCIÓN

Presentación de Objetivos:
<u>Muestre y Repase</u> T: 1, Objetivos de la Lección 4

Tema 1: ¿Qué es el cáncer?

Lea lo siguiente o puede usar el ***Rotafolio pagina 3****, para describir lo siguiente:*

Este tema nos ayudará aprender que es el cáncer y como se desarrolla. El cáncer es una enfermedad que ocurre cuando las células se vuelven anormales y siguen dividiendo y reproduciendo sin control. Si se encuentran a tiempo, la mayoría de los cánceres se pueden tratar. Describir el cáncer y como se desarrolla puede ser difícil de entender, especialmente cuando estamos tratando de explicárselo a una mujer que nunca a oído la descripción. Pero lo podemos hacer fácil de entender con el uso de ejemplos. ¿Pueden pensar en otras maneras de explicar lo que es el cáncer? En la próxima actividad vamos a ver una foto de células cancerosas. Frecuentemente, fotos o dibujos nos ayudan a mejor entender conceptos difíciles.

Pida al grupo que conteste la siguiente pregunta:

- ¿Que quiere decir la palabra cáncer?

Lea lo siguiente:

El cuerpo está compuesto de células pequeñas que solamente se pueden ver con un microscopio normalmente las células crecen y se reproducen en una forma normal. Las células del cáncer no.

<u>Muestre y Repase</u> T: 2, Células. Este gráfico demuestra la diferencia entre una célula normal-sin cáncer, y una célula anormal-cancerosa. Como usted puede ver, las células normales no tienen irregularidades en sus paredes, mientras las células irregulares (cancerosas), si tienen paredes irregulares y se reproducen rápidamente dentro del cuerpo. . Las células cancerosas crecen sin ningún orden y continúan creciendo. Las células pueden formar un tumor.

<u>Muestre y Repase</u> T: 3 Tumores Cancerosos y No Cancerosos

- Un tumor puede ser canceroso o no canceroso.
- Un tumor que es canceroso:
  - Está compuesto de células cancerosas que crecen rápidamente.
  - El tumor puede dañar los tejidos y órganos.
  - Se puede extender a otras partes del cuerpo.
  - Puede poner en peligro su vida.

- Un tumor que no es canceroso (también se llama benigno):
  - Puede ser que no cause daño a su cuerpo.
  - Normalmente se puede sacar.
  - Por lo regular, no regresa.
  - No se extiende a otras partes del cuerpo.
  - Normalmente no pone en peligro la vida.

Haga la siguiente pregunta:

- ¿En que manera podemos describir cáncer en una manera sencilla?

Tema 2: Riesgos de cáncer y sintomas

Lea lo siguiente:

Ahora vamos a hablar de los riesgos de cáncer y las señales que nos pueden indicar que existe el cáncer. Existen diferentes tipos de factores de riesgo.

Muestre y Repase T: 4 Factores de Riesgo

1. **Factores de riesgos ambientales:**
   Los rayos ultravioleta que contiene la luz solar, pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer en la piel. Las personas que pasan mucho tiempo en el sol, corren el riesgo de desarrollar cáncer en la piel. Esta es una razón por la que los trabajadores del campo necesitan usar ropa que los proteja del sol.

   La exposición a cosas que puedan producir cáncer (carcinógenos), como por ejemplo los asbestos, aumentan el riesgo de desarrollar cáncer. Las personas que fuman y que también están expuestas a sustancias carcinógenas, corren aún más riesgo. La exposición al humo del tabaco ambiental o al humo de tabaco de segunda mano, aumenta el riesgo de que una persona pueda desarrollar algún tipo de cáncer.

2. **Factores de riesgo genéticos/familiares:**
   Los factores de riesgo más significativas del cáncer del seno son la edad, el sexo y la historia personal. Las mujeres que tienen una historia familiar de cáncer de los órganos reproductivos femeninos tal como, el seno, ovario, útero ó cervix, corren mayor riesgo de desarrollar cáncer. Por ejemplo, si ustedes tienen una hija, hermana o madre que tienen cáncer del seno, entonces tienen una mayor probabilidad de desarrollar cáncer del seno, que alguna mujer que no tiene una historia familiar de cáncer del seno.

3. **Factores de riesgo debido al estilo de vida:**
   El fumar aumenta el riesgo de desarrollar cáncer del pulmón y otros tipos de cáncer. El tabaco sin humo, como por ejemplo olerlo o mascarlo, y el humo de segunda mano, también aumenta el riesgo.

La gente que tiene sobrepeso o que come alimentos con alto contenido de grasa y bajo contenido de fibra, puede tener el riesgo de desarrollar muchos tipos de cáncer.

Las personas que beben demasiado alcohol, corren el riesgo de desarrollar cáncer de la boca, la garganta y el hígado. Aquéllos que beben y fuman corren un mayor riesgo.

Lea lo siguiente:

Una **señal** es algo que ustedes **ven,** como por ejemplo una hinchazón o vómito, o puede ser algo que ustedes **miden,** como por ejemplo la presión arterial o la temperatura.

Un **síntoma** es algo que ustedes **sienten,** por ejemplo mareos, náuseas, o algún dolor.

Haga la siguiente pregunta:

- ¿Cuáles son algunas de las señales y síntomas del cáncer?

Muestre y Repase T: 5 Síntomas y Señales de Cáncer

Existen siete señales de advertencia y/ó síntomas de cáncer. Estas son:

1. Cambios en los hábitos de orinar o evacuar.
2. Una herida que no desaparece.
3. Sangrado o descarga anormal.
4. Bulto o engrosamiento en el seno o en cualquier otra parte.
5. Indigestión o dificultad para tragar.
6. Un cambio obvio en un lunar.
7. Tos persistente o ronquera.

Tema 3: Mitos y creencias de cáncer

Lea lo siguiente:

¿Cuales son los mitos o creencias acerca del cáncer? ¿Cómo responden a ellos? Muchas mujeres simplemente no quieren hablar acerca del cáncer por las creencias que tienen. Algunos de los mitos o creencias acerca del cáncer vienen de cosas que han escuchado que no son verdad, y otros tienen alguna parte que si es verdad. Una de las metas de este proyecto es animar a mujeres a que se hagan las pruebas de detección temprana. ¿Pero como podemos hacer esto si las mujeres no quieren hablar del cáncer por las creencias que tienen? Vamos a comenzar a pensar en estos mitos y las respuestas que podemos darle a las mujeres para animarlas a hablar acerca del cáncer si es que al principio no quieren.

ACTIVIDAD #1

Mitos y Creencias Sobre el Cáncer

Esta actividad le dará a las participantes la oportunidad de platicar acerca de los mitos o creencias que pueden existir en la comunidad acerca del cancer, y las respuestas que podemos usar para ayudar a las mujeres aprendar las verdades.

1. Pida a las participantes que respondan a la siguiente pregunta:

❖ **¿Cuales son algunos mitos o creencias sobre el cáncer que tienen, o que han oído en su comunidad?**

2. Escriba los mitos y creencias que se mencionen en la hoja grande.
3. Deje que las participantes tomen turnos respondiendo a los mitos y creencias.
4. Tome este tiempo para corregir cualquier información incorrecta, y anime a las participantes a que usen estas respuestas cuando estén en la comunidad.

Cómo Encontrar el Cáncer del Seno a Tiempo

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, la Promotora podrá:

1. Describir por qué el cáncer del seno puede amenazar la salud.
2. Hablar acerca de la importancia de encontrar el cáncer del seno a tiempo.
3. Describir las guías de detección para el mamograma, el examen clínico de los senos, y el auto-examen de los senos.
4. Describir el mamograma, el examen clínico de los senos, y el auto-examen de los senos.
5. Describir los pasos del auto-examen de los senos.
6. Demostrar cómo se hace el auto-examen de los senos correctamente y como encontrar las bolitas en el modelo del seno.
7. Tener confianza en su habilidad para hacerse el auto-examen de los senos.
8. Tener confianza en su habilidad para enseñar el auto-examen de los senos.
9. Sentirse cómoda al tocarse los senos para poder demostrar y enseñar como hacer el auto-examen de los senos.
10. Tener confianza en su habilidad de encontrar una bolita, si es que la hay.
11. Reconocer que el mamograma es la mejor forma de encontrar el cáncer del seno a tiempo.

Tiempo estimado:

2 horas

Materiales:

- Hojas grandes
- Caballete
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Rotafolio-Cultivando La Salud
- Proyector de Transparencias
- Transparencias
- Folletos recomendados:
  - *3 Formas de Cuidar sus Senos – La Sociedad Americana del Cáncer*
  - *La Salud de los Senos y Usted – Fundación Susan G. Komen*
  - *Mamogramas – No Sólo para Toda la Vida-Instituto Nacional del Cáncer*

Sumario de la Lección:

Tema 1:	Cáncer del seno
Tema 2:	Encontrando el cáncer del seno a tiempo
Tema 3:	Como enseñar el auto-examen de los senos
Tema 4:	Obteniendo sus resultados

Cómo Encontrar el Cáncer del Seno a Tiempo

LECCIÓN

Presentación de Objetivos:
Muestre y Repase T: 1, Objetivos de la Lección 5

Tema 1: Cáncer del seno

Muestre y Repase T: 2, Temas de Cáncer del Seno

Lea lo siguiente:

Vamos a cubrir los siguientes temas durante el curso del entrenamiento:

Cáncer del Seno

- ¿Qué es el cáncer del seno?
- Tres métodos para encontrar el cáncer del seno a tiempo
  - mamograma
  - examen clínico de los senos
  - auto-examen de los senos
- Guías para las pruebas de detección
- Obstáculos para hacerse las pruebas

Haga la siguiente pregunta:

- ¿Quién conoce a alguien que haya sobrevivido cáncer del seno?

Notas para la Entrenadora

Pregunte a las mujeres si tienen una historia que quiera alguien compartir y respete la identidad de la persona, cambiando su nombre.

Si nadie tiene una historia para compartir entonces, **lea la pagina 7 del rotafolio: Cultivando La Salud, y comparta la historia de Yolanda.** Si comparten una historia, **sígala con la historia de Yolanda.**

Lea lo siguiente:

Las historias como la que acaba de oír pueden ser muy tristes y las oímos con frecuencia. Oír historias de mujeres que sobreviven es muy importante porque animan a las mujeres a que se hagan las pruebas.

La historia de Yolanda en el rotafiolio, es un ejemplo de alguien que fue a hacerse su mamograma, encontre que tenia cancer del seno a tiempo, y sobrevivio.

Haga las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se siente después de haber escuchado esta historia?
- ¿Cuál es el mensaje más importante de la historia de Yolanda?

Lea lo siguiente:

Las experiencias que ustedes tienen, junto con la información que recibirán sobre el cáncer del seno y de las pruebas del cáncer del seno, le ayudará a hablar con las mujeres de su comunidad sobre la importancia de hacerse las pruebas.

Tema 2: Encontrando el cáncer del seno a tiempo

Lea lo siguiente:

Aunque hay alguna evidencia de que seguir una dieta con poca grasa puede ayudarle a reducir la posibilidad de enfermarse de cáncer del seno, en realidad no sabemos cómo prevenir el cáncer del seno. Lo que sí sabemos es que encontrarlo a tiempo y seguir el tratamiento son las mejores formas de combatirlo. Puede salvarle su vida.

Hay dos palabras que se usan frecuentemente cuando se habla del cáncer del seno. Las palabras son **prevención y detección.** Con frecuencia se intercambian, pero no significan lo mismo. Esta actividad nos explica lo que significa cada uno. También explica lo que se puede hacer para prevenir el cáncer del seno y para encontrarlo a tiempo.

Prevención: Algo que podemos hacer para no enfermarnos.
Detección temprana/encontrarlo a tiempo: Hacernos un examen médico para encontrar una enfermedad a tiempo.

Haga la siguiente pregunta:

- ¿Pueden pensar en un ejemplo para cada una de las palabras que tenga que ver con cáncer?

Lea lo siguiente:

No se conoce ninguna manera para prevenir el cáncer del seno. Lo único que podemos hacer es encontrarlo a tiempo para prevenir que se extienda por el cuerpo. La detección temprana del cáncer del seno significa el encontrar el cáncer del seno a tiempo. Se puede encontrar el cáncer del seno a tiempo si siguen las recomendaciones de la Sociedad Americana del Cáncer. Ellos recomiendan que se haga un mamograma y un examen clínico de los senos cada año. En la siguiente sección estudiaremos estas recomendaciones más a fondo.

Haga la siguiente pregunta:

- ¿Cuales son las guias de recomendacion de para encontrar el cáncer del seno a tiempo?

<u>Muestre y Repase</u> T: 3, Guías de Recomendación

Lea lo siguiente:

De acuerdo con la Sociedad Americana del Cáncer:

- Las mujeres de 40 años o más deben hacerse un mamograma y un examen clínico de los senos cada año. También se deben hacer un auto-examen de los senos cada mes.
- Si tiene historia familiar de cáncer del seno, o si ha tenido algún síntoma que se pueda asociar con el cáncer del seno, es posible que su doctor recomiende un mamograma con mas frecuencia.

Notas para la Entrenadora

Si las participantes no conocen los exámenes, brevemente explique lo siguiente: Una mamografía es un rayos x de los senos. Es hecho por un especialista entrenado. Un examen clínico de los senos es un examen de los senos hecho por un doctor o enfermera y el auto-examen de los senos es hecho por nosotras mismas una vez al mes. Recuérdales que vamos hablar de esto mas a fondo durante el curso del entrenamiento.

Lea lo siguiente:

Es importante recordar que una mujer proveedora de servicios de salud puede hacer estos exámenes. Sólo tiene que pedirlo.

El rotafolio y el vídeo le darán información más completa de lo que ocurre durante cada uno de estos exámenes.

Métodos de detección temprana para el cáncer del seno

<u>Muestre y Repase</u> T: 4, Métodos de Detección para Cáncer del Seno. (Recuerde de mostrar y describir cada gráfico.)

Lea lo siguiente:

Existen tres métodos de detección para encontrar el cáncer del seno a tiempo: el mamograma, el examen clínico de los senos y el auto-examen de los senos. Si todos estos métodos se usan regularmente, aumenta la posibilidad de encontrar el cáncer a tiempo, cuando se puede tratar con mas éxito. El mamograma es el método mejor para encontrar el cáncer del seno porque puede encontrarlo mucho antes que los otros métodos.

Muestre y Repase T: 5, El Mamograma

Lea lo siguiente:

Mamografía

La mamografía es el proceso de tomar una radiografía del seno; el mamograma es la radiografía misma. Un profesional entrenado en mamografía tomara dos imágenes de cada seno; una de lado y otra de arriba. Luego, el doctor analizara las imágenes.

Muestre y Repase T: 6, Tamaños de Bolitas

Lea lo siguiente:

El mamograma puede encontrar el cáncer del seno en sus primeras etapas, cuando es más tratable- hasta dos años antes de que el doctor o la mujer misma pueda notar algún cambio.

Se recomienda que todas las mujeres de 40 años o más se hagan un mamograma cada año (Sociedad Americana de Cáncer).

Muestre y Repase T: 7, Examen Clínico de los Senos

Lea lo siguiente:

Examen Clínico de los Senos

Una enfermera o un médico hace el examen clínico de los senos. Se puede hacer como parte de un examen físico general o como parte del examen anual de la mujer.

Durante el examen, la enfermera o el doctor examina el seno con las yemas de los dedos, buscando bolitas o algún cambio que no sea normal. No es doloroso, pero algunas mujeres pueden sentir alguna presión durante el examen. Algunas mujeres también pueden sentir vergüenza. Las mujeres de 40 años o más deben hacerse este examen una vez al año.

Muestre y Repase T: 8, Auto-Examen de los Senos

Lea lo siguiente:

El Auto-Examen de los Senos

El auto-examen de los senos es cuando nos examinamos nuestros propios senos cuidadosamente, para ver si ha habido algún cambio en los senos. El auto-examen de los senos se debe hacer en tres pasos: frente a un espejo, parada y acostada.

Es mejor hacérselo una semana después de su regla, o el mismo día de cada mes si ya no tiene su regla (menstrual). Los senos cambian con frecuencia durante el mes debido a los cambios hormonales en el cuerpo. Es por eso que es importante hacerse el auto-examen de los senos el mismo día de cada mes. De esta manera, es más fácil saber cómo se siente el tejido del seno comparado con la última vez que se hizo el auto-examen de los senos.

Recuerde: El auto-examen de los senos no substituye al mamograma ni al examen clínico de los senos. Es importante hacerse el mamograma y el examen clínico de los senos cada año, aún si usted se examina los senos cada mes.

Notas para la Entrenadora

Describa los siguientes pasos del auto-examen de los senos. Haga que las participantes sigan cada paso, usando los modelos del seno o en ellas mismas. Observe a las mujeres paso por paso y dé sugerencias y correcciones a cada una.

Lea lo siguiente:

Recuerde que toda las bolitas que se puedan encontrar en el seno no tienen que ser cancerosas, pero sólo el doctor le puede decir.

El Auto-Examen de los Senos se debe hacer en estos pasos (Estos pasos también se encuentran en el rotafolio, pagina 9.)

El Primer Paso: Frente al espejo (Observación del pecho)

- Frente al espejo, ponga sus manos en la cintura y gire el cuerpo de un lado a otro.
- Mientras está parada frente al espejo, empuje sus hombros hacia su cuerpo y mire a los senos para ver si nota bolitas en los senos o cambios en la piel.
- Apriete suavemente los pezones para ver si sale algún deshecho. Si esta dando pecho, es normal que salga leche.

El Segundo Paso: En la regadera o parada

Cuando su piel está mojada es más fácil resbalar los dedos sobre la piel. Por eso se recomienda hacer el auto-examen cuando este en la regadera. También se puede hacer fuera de la regadera parada.

- Use la mano derecha para examinar el seno izquierdo y la mano izquierda para examinar el seno derecho.

- Use las yemas de los tres dedos de en medio (en vez de las puntas) y imagínese que su seno es la cara de un reloj. Examine todo el seno haciendo un movimiento como las manos de un reloj, empezando a las 12 en punto. No levante los dedos del seno mientras que los examine. Si no, resbale los dedos sobre el seno, haciendo círculos pequeños del tamaño de una moneda pequeña.
- Con cada movimiento parecido a las manos de un reloj, mueva sus dedos hacia el pezón hasta que haya sentido todo el seno. Ya que haga llegado al pezón, apriete el pezón cuidadosamente para ver si hay algún desecho.
- Esté segura de examinar la parte alrededor del seno (incluyendo la axila.).

Revise para ver si hay alguno de lo siguiente:
- Bolitas
- Endurecimientos
- Desecho del pezón
- Hoyuelos en la piel
- Cualquier cosa que sienta que no es normal

El Tercer Paso: Acostada
- Para examinar los senos acostada, siga los mismos pasos que acabamos de repasar. Antes de empezar, ponga una almohada o toalla enrollada debajo de los hombros para que se extienda el seno. Use la mano izquierda para examinar el seno derecho y use la mano derecha para examinar el seno izquierdo. Use las yemas de los dedos, no las puntas, y haga círculos pequeños resbalando los dedos sobre todo el tejido del seno sin levantar los dedos.
- Asegúrese de examinar cada seno completamente incluyendo el pezón.

Se debe hacer el auto-examen de los senos cada mes, todavía es más importante hacerse el mamograma todos los años.

Tema 3: Cómo enseñar el auto-examen de los senos

Lea lo siguiente:

En esta sección usted tendrá la oportunidad de practicar una mini lección para enseñar el auto-examen de los senos usando el rotafolio y los modelos del seno. Esta es su oportunidad para enseñar este tema para que se sienta cómoda enseñándolo.

ACTIVIDAD #1

Cómo Enseñar el Auto-Examen de los Senos: De una a otra

Esta actividad le dará práctica para hacer una mini sesión de enseñanza del auto-examen de los senos, usando el rotafolio y los modelos del seno.

1. Divida a las participantes en grupos de dos.
2. Pida una participante que haga el papel de la Promotora y que enseñe a la otra mujer las técnicas del auto-examen de los senos, usando el rotafolio y el modelo del seno.
3. Pida a las participantes que inviertan los papeles y que repitan el proceso.
4. Las participantes deben de hacer una crítica constructiva entre ellas.
5. Pida a las participantes que compartan cómo se sintieron después de enseñar el auto-examen de los senos.
6. Atienda las preocupaciones de las participantes y corrija cualquier información equivocada.

Muestre y Repase T: 4, Métodos de Detección de Cáncer del Seno, y repase la importancia de lo siguiente:

Lea lo siguiente:

Un buen plan de salud para los senos tiene 3 partes: mamograma, examen clínico de los senos, y el auto-examen de los senos.

Tema 4: Obteniendo sus resultados

Lea lo siguiente:

Después de que se haga el mamograma, es muy importante que obtenga sus resultados. El centro de salud o centro de radiología donde tuvo su último mamograma, debe mandarle sus resultados entre 1 a 2 semanas. Si han pasado 2 semanas o más y todavía no ha recibido los resultados, es su responsabilidad llamar al centro de salud y pedir que se los manden.

Es muy importante que siempre tenga una copia de sus resultados con usted, principalmente si está viajando y necesita ir a diferentes centros de salud o doctores. Esto le ayudará al doctor cuando revisa y compara sus resultados con su historia medica.

Pruebas para Encontrar el Cáncer del Seno: Barreras y Respuestas

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de la lección, la Promotora podrá:

1. Estar convencida de que hacerse regularmente las pruebas de mamograma, el examen clínico de los senos y el auto-examen de los senos, es importante para proteger a las mujeres contra el cáncer del seno.
2. Demostrar que hay más ventajas que desventajas al hacerse el examen clínico de los senos.
3. Demostrar que hay más ventajas que desventajas al hacerse el mamograma.
4. Demostrar que sabe superar la vergüenza de hacerse el examen clínico de los senos.
5. Demostrar que tiene confianza para superar la vergüenza de hacerse el examen del mamograma.
6. Expresar la habilidad de ayudar a las mujeres a superar la vergüenza del mamograma, y el examen clínico de los senos.
7. Estar convencida que un tratamiento puede ser efectivo para controlar el cáncer del seno.
8. Describir el derecho de la paciente para solicitar que esté presente una enfermera o mujer que la acompañe durante el examen.
9. Tener confianza de que puede ayudar a las mujeres identificar y superar los obstáculos para que se hagan el mamograma y el examen clínico de los senos.

Tiempo estimado:

30 minutos

Materiales:

- Hojas grandes
- Caballete
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Rotafolio Cultivando La Salud
- Proyector de Transparencias
- Transparencias

Sumario de la Lección:

Tema 1: Obstáculos para hacerse las pruebas para encontrar el cáncer del seno

Pruebas para Encontrar el Cáncer del Seno: Barreras y Respuestas

Lección 6

LECCIÓN

Presentación de Objetivos:
Muestre y Repase T: 1, Lección 6 Objetivos

Tema 1: Obstáculos para hacerse las pruebas para encontrar el cáncer del seno

ACTIVIDAD #1

Lluvia de Ideas Sobre las Barreras (Obstáculos)

Esta actividad va a animar a las participantes para que presenten las barreras (obstáculos) que existen en su comunidad acerca de las pruebas del cáncer del seno.

1. Haga la siguiente pregunta y escríbala en las hojas grandes.
   - ❖ ¿Por qué cree que las mujeres de su comunidad no se hacen el mamograma o el examen clínico de los senos?
2. Haga dos columnas en la hoja grande: una para los obstáculos y otra para las soluciones.
3. Escriba los obstáculos bajo la columna de obstáculos y las soluciones en la columna de las soluciones y haga una plática.
4. Tal vez usted quiera añadir otros obstáculos que no mencionen. Por ejemplo:
   - el miedo de la migración (Alguna gente tiene miedo que la clínica va reportar su información personal a la migración, y el centro de salud no lo hará).
   - el miedo a la radiación al hacerse el mamograma
   - miedo que los mamogramas pueden causar cáncer
5. Hable con las participantes de las diferentes maneras como pueden superar estos obstáculos. Por ejemplo: Dile a la mujer que su visita con el doctor es confidencial y no pueden compartir su información personal con nadie (especialmente la migración).
6. **Lea y repase rotafolio pgs. 11A-11C.**
7. **Muestre T: 2, Preguntas de Actividad 1 y haga las siguientes preguntas:**
   - ❖ ¿De los obstáculos mencionadas, cuales piensas son las más comunes? ¿Porque?
   - ❖ ¿Qué obstáculos internos vio? (Relacionadas a ella misma, por ejemplo: miedo)
   - ❖ ¿Que obstáculos externos vio? (No relacionados a la mujer misma, por ejemplo, problemas de transportación.
   - ❖ ¿Que obstáculos no fueron mencionados? ¿
   - ❖ Que podemos hacer para ayudar a las mujeres superar estos obstáculos?

Lea lo siguiente:

Los obstáculos que hemos discutido son las más comunes que experimentan las mujeres. Algunos obstáculos pueden incluir:

- Miedo y barreras
- Creencias, valores, y cultura

También es importante que la mujer tenga el valor de reconocer estos obstáculos y comience a resolverlos ella misma. Su papel como promotora es de proveer a las mujeres con respuestas positivas ante sus obstáculos y animarlas a buscar y mantener comportamientos saludables.

Cómo Encontrar el Cáncer del Cuello de la Matriz a Tiempo

Lección 7

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, la Promotora podrá:

1. Decir lo que es la prueba Pap.
2. Describir el proceso de la prueba Pap.
3. Estar convencida de que es importante hacerse la prueba Pap regularmente, aunque no haya síntomas.
4. Estar convencida de que el tratamiento puede ser efectivo para curar el cáncer del cuello de la matriz y las células precancerosas.
5. Explicar que la prueba Pap puede ayudar a prevenir el cáncer del cuello de la matriz porque encuentra los cambios en las células antes de que se conviertan en cáncer.
6. Estar convencida que con una prueba anual Pap, se puede encontrar y tratar a tiempo el cáncer del cuello de la matriz y las células pre-cancerosas.
7. Demostrar confianza en la habilidad para recibir y entender los resultados de una prueba Pap.
8. Estar convencida de que las pruebas regulares Pap aumentan las posibilidades de prevenir el cáncer del cuello de la matriz si no lo tiene y de curarlo, si lo tiene.

Tiempo estimado:

1 hora y 30 minutos

Materiales:

- ❑ Hojas grandes
- ❑ Caballete
- ❑ Marcadores
- ❑ Cinta adhesiva
- ❑ Papel para escribir
- ❑ Plumas o lápices
- ❑ Proyector de Transparencias
- ❑ Transparencias
- ❑ Rotafolio Cultivando La Salud

Sumario de la Lección:

Tema 1: ¿Que es el cáncer del cuello de la matriz?
Tema 2: ¿Que es la prueba Pap?
Tema 3: Obteniendo sus resultados
Tema 4: Factores de riesgo del cáncer del cuello de la matriz
Tema 5: Resumen

Cómo Encontrar el Cáncer del Cuello de la Matriz a Tiempo

LECCIÓN

Presentación de Objetivos:
Presente y Repase T: 1, Lección 7 Objetivos

Tema 1: ¿Qué es el cáncer del cuello de la matriz?

Lea lo siguiente:

Durante esta lección vamos a cubrir los siguientes temas:

Cáncer del cuello de la matriz

- ¿Qué es el cáncer del cuello de la matriz?
- Factores de riesgo o de peligro
- La prueba Pap
- Reglas generales para las pruebas
- Obstáculos para hacerse la prueba Pap

ACTIVIDAD #1

Lluvia de Ideas

Esta actividad es tener una plática sobre los diferentes mitos (creencias) y las ideas equivocadas que las mujeres pueden tener acerca del cáncer del cuello de la matriz y la prueba Pap.

1. Escriba las siguientes preguntas en las hojas grandes y pida a las participantes que respondan a las siguientes preguntas:
   - ¿Cuáles son algunas de las creencias de las mujeres acerca del cáncer del cuello de la matriz?
   - ¿Cuáles son algunas de las cosas que las mujeres creen sobre la prueba Pap?
2. Espere las respuestas y escríbalas en las hojas grandes.
3. **Haga las siguientes preguntas:**
   - Como Promotoras, ¿Como deberíamos responder a estos mitos o creencias?
   - Cómo Promotoras, ¿Qué deberíamos hacer cuando las mujeres de nuestra comunidad nos dicen cosas incorrectas acerca del cáncer del cuello de la matriz y la prueba Pap?

Notas para la Entrenadora

En este momento, tome suficiente tiempo para hablar con las participantes acerca de las creencias y aclare las ideas equivocadas. Diga a las participantes que la próxima sección les dará más información sobre la prueba Pap, el cáncer del cuello de la matriz, y sobre qué es lo que pueden hacer para protegerse.

Lea lo siguiente:

Como Promotoras, necesitamos corregir estos mitos o creencias para que las mujeres tengan información correcta acerca del cáncer del cuello de la matriz. Es importante que no nos burlemos de las mujeres cuando nos digan sus creencias, debemos demostrar sensibilidad a sus sentimientos. Podemos responder con cosas como "Muchas personas piensan que si no nos bañamos con frecuencia nos puede dar cáncer del cuello de la matriz. Pues esto no es verdad…"

Muestre y Lea paginas 16A-16C del rotafolio, y repase los obstáculos.

Información básica sobre el cáncer del cuello de la matriz

Haga la siguiente pregunta:

- ¿Saben donde se encuentra el cuello de la matriz?

Notas para la Entrenadora

Si las participantes no pueden contestar esta pregunta, explíqueles que usted les dará la información durante el curso de esta lección. Si las participantes saben la respuesta, felicítales en su conocimiento acerca de este tema y refuerce la respuesta correcta.

ACTIVIDAD #2

Prueba del Sistema Reproductivo Femenino

Esta actividad nos ayudará a determinar que los sabemos del sistema reproductivo femenino.

1. **Reparta Hoja 1, Prueba del Sistema Reproductivo**
2. Pida a las participantes que completen la hoja y deles 10 minutos para completar la hoja.
3. Repase la prueba con las participantes y corrige cualquier respuesta si es necesario.

Las respuestas para Hoja 1 siguen:

1. Trompas de Falopio
2. Vagina
3. Cervix/cuello de la matriz
4. Endometrio
5. Ovarios
6. Útero
7. Verdad

Muestre y Repase T: 2 y **Reparta** Hoja 2, Dibujo del Sistema Reproductivo.

Notas para la Entrenadora

Este dibujo demuestra la matriz (útero), cuello de la matriz (cervix) y otras partes del sistema reproductivo de la mujer. Repase este dibujo con las participantes, mientras identifica las partes del sistema reproductivo de la mujer. Debe señalar las partes en la transparencia y anime a las participantes que sigan en su hoja propia.

Lea lo siguiente:

El **cérvix** es la parte inferior**,** estrecha del **útero/matriz**. El útero es un órgano muscular hueco, en forma de pera, que está localizado en la parte inferior del abdomen de la mujer. (Señale el área abdominal inferior de su cuerpo.)

El **útero** está localizado entre dos órganos: la vejiga que está enfrente y el recto que está detrás del útero. Cuando el útero crece, pone presión en estos dos órganos. Esta es la razón por la que las mujeres que están embarazadas orinan frecuentemente. **Las trompas del Falopio** también son parte del sistema reproductivo femenino**.** Están conectadas con el útero, y es el pasaje para los óvulos/huevos de los **ovarios** (donde se producen los óvulos) a la vagina cada mes. El **endometrio** también es parte del sistema reproductivo femenino. Es la pared del útero que protege al bebe cuando se desarrolla dentro de la mama y ofrece nutrición al óvulo fertilizado.

El cérvix es un pasadizo a la **vagina** que lleva al exterior del cuerpo. Este algunas veces es referido como el canal vaginal. Durante el coito/acto sexual, el pene del hombre se introduce en la vagina y al cérvix.

La función del cérvix:

La función principal del cérvix es mantener el canal vaginal lubricado/húmedo con secreciones de las glándulas cervicales.

Lea lo siguiente:

¿Qué es el cáncer del cuello de la matriz?

El cáncer del cuello de la matriz ocurre cuando hay células anormales que empiezan a crecer en el cérvix. Algunas veces, las células en la parte exterior del cérvix pueden ser anormales (displasia), pero no son cancerosas. Estos cambios anormales son la primera señal de un problema en el cérvix, que con el tiempo se puede convertir en cáncer si no es atendido. El cáncer del cuello de la matriz puede ser tratado y curado si se encuentra a tiempo.

Tema 2: ¿Qué es la prueba Pap o el Papanicolaou?

Lea lo siguiente:

La prueba Pap consiste en una muestra de células del cervix, que se hace frotando suavemente un pequeño cepillo o palillo y poniendo la muestra en una laminilla de cristal. Su doctor envía la laminilla al laboratorio para ser examinada.

Cuando se termina la prueba, el doctor revisa el área buscando cualquier cosa anormal. En total, el examen toma entre 10 y 15 minutos y los resultados están listos en una semana.

Lea y Repase rotafolio paginas 13b y 14.

La prueba Pap es importante para las mujeres, aún si no tienen síntomas. Puede haber cambios en el cuello de la matriz sin síntomas. Las mujeres se pueden proteger contra cáncer del cuello de la matriz haciéndose la prueba Pap cada año.

Hacerse la prueba anual del Pap durante el curso de la vida es importante, aún si la mujer ya no va a tener mas hijos, ya no tiene su regla, o relaciones sexuales. El cáncer se puede presentar a cualquier edad, pero es más probable mientras se avanza en edad.

Tema 3: Obteniendo sus resultados

Lea lo siguiente:

Es muy importante que obtenga sus resultados, después de que le hagan la prueba Pap. El centro de salud la debe llamar o mandarle por correo una copia de sus resultados entre 1 a 2 semanas. Si han pasado 2 semanas y todavía no ha recibido los resultados, es su responsabilidad llamar al centro de salud y obtenerlos. Es muy importante que siempre tenga una copia de sus resultados con usted, principalmente si está viajando y necesita ir a diferentes centros de salud. Esto le ayudará al doctor cuando revise su historia clínica.

Muestre y Repase T: 3, Guías de Detección para la Prueba Pap

Obtener una prueba Pap al año es la mejor forma de prevenir el cáncer del cuello de la matriz y de encontrarlo a tiempo cuando sé ha desarrollado. La Sociedad Americana de Cáncer recomienda las siguientes guías para la detección temprana del cáncer del cuello de la matriz:

- Todas las mujeres de 18 años de edad en adelante o más jóvenes si han tenido relaciones sexuales, se deben de hacer la prueba Pap cada año.
- Después de 3 pruebas Pap seguidas con resultados normales, usted debe hablar con su doctor sobre la posibilidad de hacerse la prueba Pap con menor frecuencia.
- Si su prueba Pap resulta anormal, su doctor puede recomendar que se haga la prueba Pap con mayor frecuencia.

ACTIVIDAD #3

Actividad de Plática

Esta actividad es para asegurar que las participantes aprendan los datos básicos sobre la prueba Pap, su importancia y las guías de detección.

1. Pida a las participantes que respondan a las siguientes preguntas:
   - ❖ Que es la prueba Pap, y porque es tan importante? ¿Que hace esta prueba?
   - ❖ Si una mujer dice, "Yo ya no voy a tener hijos, he pasado por la menopausia". "Yo creo que ya no es importante". ¿Qué le contestaría usted?
   - ❖ ¿Cuáles son las guías recomendadas para la prueba Pap?
2. Haga un resumen de los puntos más importantes de esta actividad.

Lea lo siguiente:

La prueba Pap es importante porque puede ayudar a prevenir el cáncer del cuello de la matriz. Puede encontrar cambios anormales en el cérvix que pueden provocar cáncer. Si estos cambios se encuentran a tiempo, y se inicia un tratamiento, el cáncer del cuello de la matriz se puede prevenir. Sí se encuentra a tiempo, hasta puede curarse.

Muestre y Repase T: 4, Factores de Riesgo del Cáncer del Cuello de la Matriz

Tema 4: Factores de riesgo del cáncer del cuello de la matriz

Factores que pueden aumentar la posibilidad de que una mujer se enferme de cáncer del cuello de la matriz, incluyen:

- ❑ Relaciones sexuales muy joven
- ❑ Más de una pareja sexual o una pareja que tiene relaciones sexuales con mas de una persona
- ❑ Historial de enfermedades transmitidas sexualmente, especialmente verrugas genitales
- ❑ Fumar cigarros
- ❑ Edad avanzada

Tema 5: Resumen

Muestre y Repase T: 5, Resumen

Lea lo siguiente:

- ❑ Todas las mujeres tienen el riesgo de enfermarse de cáncer del cuello de la matriz, aún si no hay historial familiar de cáncer.

- Los cambios en el cuello de la matriz (células anormales) pueden ser tratados antes de que se desarrolle en cáncer.
- Las mujeres deben de hacerse la prueba Pap cada año durante el curso de sus vidas, aun si ya dejaron de tener hijos, ya no tienen su regla, o si ya no tienen relaciones sexuales.
- Se necesita hacer más esfuerzo para hablar con las mujeres mayores, que con frecuencia no se hacen la prueba Pap cada año.
- Casi la mitad de las mujeres que mueren cada año de cáncer del cuello de la matriz son mayores de 65 años.
- Casi 1 de cada 4 casos nuevos de cáncer del cuello de la matriz ocurre en mujeres mayores de 65 años.
- Es importante recordar que mientras más temprano se encuentre el cáncer del cuello de la matriz, hay mayores posibilidades de un tratamiento efectivo para curarlo.

ACTIVIDAD #4

El Cáncer del Cuello de la Matriz es Una Realidad

Esta actividad es para permitir que las participantes apliquen lo que han aprendido y incluirlo en uno de los testimonios de la Hoja 3.

1. Divida al grupo en dos.
2. **Muestre y Repase Hoja 3, Testimonios.**
3. Asigne un grupo a testimonio 1 y el otro grupo a testimonio 2.
4. Pida a un miembro de cada grupo que lea su testimonio a su grupo.
5. Pida a cada grupo que platiquen acerca de las diferentes maneras que se puede responder a los escenarios y escriban las respuestas.
6. Pida a cada grupo que presenten sus respuestas al resto del grupo.
7. Haga un resumen con lo que reportaron las participantes. Insista en la importancia de informar a las mujeres para que se hagan sus pruebas cada año.

El Papanicolaou: Barreras y Respuestas

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, la Promotora podrá:

1. Entender lo importante que es encontrar el cáncer del cuello de la matriz a tiempo.
2. Explicar que la prueba Pap es una prueba médica de rutina.
3. Expresar que hacerse la prueba Pap tiene más beneficios que obstáculos (barreras).
4. Creer que es importante para ella misma y su familia, que ella se proteja contra el cáncer del cuello de la matriz haciéndose la prueba Pap.
5. Expresar que puede superar la vergüenza de hacerse la prueba Pap.
6. Expresar confianza en poder ayudar a las mujeres identificar y superar los obstáculos de hacerse la prueba Pap.
7. Comprender que hay tratamiento para prevenir y controlar el cáncer del cuello de la matriz.
8. Demostrar su habilidad para ayudar a mujeres identificar y superar los obstáculos para hacerse la prueba Pap.
9. Creer que hacerse la prueba Pap regularmente, es importante para proteger a las mujeres del cáncer del cuello de la matriz.
10. Respetar el derecho de la paciente en pedir que una mujer esté presente durante el examen, sea una enfermera o una mujer que la acompañe.
11. Sentir confianza en su habilidad de poder ayudar a las mujeres identificar y superar los obstáculos para que se hagan la prueba Pap.

Tiempo estimado:

1 hora

Materiales:

- ❑ Hojas grandes
- ❑ Caballete
- ❑ Marcadores
- ❑ Cinta adhesiva (tape)
- ❑ Proyector de transparencias
- ❑ Transparencias
- ❑ Vídeo-Cultivando la Salud
- ❑ Televisión y videocasetera

Sumario de la Lección:

Tema 1: Obstáculos para hacerse la prueba Pap
Tema 2: Presentación del vídeo

El Papanicolaou: Barreras y Respuestas

LECCIÓN

Presentación de Objetivos:
Muestre y Repase T: 1, Lección 8 Objetivos

Tema 1: **Obstáculos para hacerse la prueba Pap**

ACTIVIDAD #1

Plática acerca de los obstáculos

Esta actividad nos ayudará a pensar en respuestas que podemos ofrecer a mujeres cuando tienen obstáculos acerca de la prueba Pap.

1. En una hoja grande escriba la palabra "Obstáculos" y "Soluciones". Haga dos columnas, una con la palabra "Obstáculos" y la otra "Soluciones".
2. Escriba los "Obstáculos" en la columna de los obstáculos y las soluciones en la columna de las soluciones y haga una plática.
3. **Refiérase a paginas 16A-16C del rotafolio para obstáculos de cáncer del cuello de la matriz.**

Lea lo siguiente:

Dígale a las mujeres que cuando compartan información sobre el cáncer del cuello de la matriz y del seno en su comunidad, varios obstáculos pueden ser mencionados que evitan que las mujeres se hagan las pruebas. Para resolver esos obstáculos, use las respuestas que acaban de compartir o las respuestas que aparecen en el rotafolio.

Tema 2: Presentación del vídeo

Lea lo siguiente:

Ahora que hemos repasado la información de cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz y los obstáculos que las mujeres tienen acerca de las pruebas, vamos a ver un vídeo. El vídeo en Español dura 25 minutos y se trata de las pruebas del cáncer del seno y del cuello de la matriz. El vídeo explica el proceso del mamograma, el examen clínico de los senos y la prueba Pap.
Este vídeo menciona los obstáculos que enfrentan las mujeres para hacerse las pruebas del cáncer del seno y del cuello de la matriz.

PRESENTE EL VIDEO

ACTIVIDAD #2

Plática del Vídeo

Esta actividad va a repasar puntos importantes que se encuentran en el vídeo como el mamograma, el examen clínico del seno, el auto-examen de los senos y la prueba Pap.

1. **Muestre y Repase Hoja: 1, Guía de Plática del Vídeo**
2. Puedes hacer esta actividad en dos maneras. Puedes hacer en grupos de dos para completar la hoja o en grupo grande como una platica después del vídeo.

Preguntas de la Guía de Plática del Vídeo

Esta guía es para usar con los planes A y B o cualquier otro tiempo cuando usted use el vídeo. Haga las siguientes preguntas para promover platica después de haber visto el vídeo.

1. **¿Que piensan fueron los mensajes más importantes que aprendieron después de haber visto el vídeo?**

2. **¿Qué aprendieron acerca del cáncer del seno? ¿Existen maneras para encontrar el cáncer del seno a tiempo? ¿Cuales son?**

3. **Vamos a repasar las guías de detección. ¿Cuándo se debe hacer el mamograma una mujer mayor de 40 años?**
   - Una vez al año

4. **¿Cuándo se debe hacer el examen clínico de los senos una mujer mayor de 40 años?**
   - Una vez al año

5. **¿Cada cuando nos debemos de hacer el auto-examen de los senos?**
   - Cada mes, de preferencia una semana después de terminar su regla

Preguntas de la Guía de Discusión del Vídeo-Continuado

6. **¿Qué aprendieron acerca del cáncer del cuello de la matriz?**

7. **¿Cuando se debe hacer la prueba Pap una mujer mayor de 40 años?**
   - Una vez al año, o cuando se lo recomienda su doctor

8. **Ahora vamos a recordar la parte del vídeo cuando las mujeres están sentadas alrededor la mesa y están platicando acerca de obstáculos ante las pruebas. ¿Cuáles fueron algunas de las razones por las que las mujeres no se hacen las pruebas? ¿Existen otras?**

9. **¿De todas las razones/barreras discutidas, cuales piensan son las más comunes?**

10. **Ahora vamos a pensar en el testimonio de la señora Elena... ¿Cómo se sintió después de haber escuchado su testimonio? ¿Piensan que hay muchas mujeres como Elena que no quieren ir al doctor porque no se sienten mal?**

11. **Al final del vídeo, Teresa nos recuerda que tenemos que obtener nuestros resultados ¿Porque es esto tan importante?**

12. **¿Qué podemos hacer para convencer a mujeres como Elena a que se hagan sus exámenes?**

13. **¿Dónde pueden obtener un mamograma en su comunidad?**

14. **¿Dónde pueden obtener una prueba Pap en su comunidad?**

Métodos de Enseñanza

RESUMEN DE LA LECCION

Objetivos:

Al final de esta lección, la Promotora podrá:
1. Reconocer el concepto de la Educación Popular.
2. Describir las estrategias más comunes que se usan en la Educación Popular.
3. Describir métodos y maneras específicas para comunicar mensajes a las mujeres.

Tiempo estimado:

2 horas

Materiales:

- ❑ Hojas grandes
- ❑ Caballete
- ❑ Marcadores
- ❑ Cinta adhesiva
- ❑ Cultivando La Salud-Rotafolio
- ❑ Proyector de Transparencias
- ❑ Transparencias

Sumario de la Lección:

Tema 1: La Historia de la Educación Popular
Tema 2: Poniendo la Educación Popular a practica
Tema 3: Métodos de enseñanza
Tema 4: La práctica con los métodos de enseñanza
Tema 5: ¿Dónde se llevarán acabo las sesiones de educación?
Tema 6: Repaso de la guía de enseñanza
Tema 7: Conduciendo sus sesiones educacionales

Métodos de Enseñanza

LECCIÓN

Presentación de Objetivos:
Muestre y Repase T: 1, Lección 9 Objetivos

Tema 1: La historia de la Educación Popular

Lea lo siguiente:

Una de las funciones más importante de la Promotora es enseñar. El propósito de la Educación Popular o educación de la comunidad es ayudar a gente con bajos recursos a tomar control sobre su salud y su vida.

Paulo Freire es un maestro del Brasil, y el fundador de la Educación Popular. La Educación Popular también es conocida como "la educación para adultos no-formal". Él nos enseña que la educación para adultos debe ser un proceso en el que el adulto gana poder, ayudando a las personas a entender su propio mundo y a tomar sus propias decisiones. Freire sabía que la pobreza, las enfermedades, la opresión y la discriminación pueden hacer que las personas no se sientan bien sobre sí mismas.

Se debe diseñar la educación para ayudar a las personas a ser más críticas, creativas, libres, activas y responsables dentro de sus familias y en sus comunidades. De esta manera, las personas tomarán acción en los asuntos en los cuales tienen sentimientos fuertes.

Tema 2: Poniendo la Educación Popular a practica

Lea lo siguiente:

Hablemos de los lugares donde podemos dar educación de salud. En la Educación Popular, las Promotoras van al lugar donde está la gente. Piense en la oportunidad que tienen los educadores para compartir información acerca de la salud.

Si queremos educar a mujeres acerca del cáncer del seno, vamos a pensar acerca de las siguientes preguntas:

- ¿Dónde podemos encontrar mujeres de familias trabajadoras del campo?
- ¿Qué lugar sería el más efectivo para hacer nuestras sesiones educacionales?

Por ejemplo: Podemos encontrar a trabajadoras del campo cuando vamos de puerta a puerta en comunidades donde pensamos hay trabajadoras. Quizá puede ser que encontremos trabajadoras del campo en centros de la comunidad, o en los campos.

Podemos conducir las sesiones en la casa de la mujer, en la clínica de salud/migrantes, o otros lugares.

- ¿ Pueden pensar en otros ejemplos?

Lea lo siguiente:

Las maneras de aprender

Ahora pensemos en las maneras que la gente aprende. Como se menciono antes, las Promotoras deben usar diferentes métodos para ayudar a que la gente aprenda más sobre la salud. Es posible que las mujeres a las que ustedes enseñarán, no hayan tenido mucha oportunidad de obtener educación formal. Es posible que no estén acostumbradas a recibir una clase.

Todas aprendemos mejor cuando tomamos un papel activo para aprender cosas que son nuevas para nosotras. Una clase en que se participa con **hablar** es más interesante que una donde solamente escuchamos sentadas. Una clase donde **hablamos, vemos, hacemos** y **experimentamos** es mucho más interesante.

Las clases de la Educación Popular usan las siguientes preguntas, en una forma, para empezar una plática o acción:

- ¿Qué es lo que está pasando (en esta foto, sociodrama o situación)?
- ¿Cual es el problema?
- ¿Cual es la causa del problema?
- ¿ Existe este problema en nuestra comunidad?
- ¿Cómo podemos resolver este problema?

Usted puede usar algunas de estas preguntas para promover discusión durante sus sesiones. Por ejemplo:

- ¿Piensan ustedes que el cáncer del cuello de la matriz es un problema en nuestra comunidad?
- ¿Cuales son algunas de las cosas que podemos hacer para ayudar a nuestra comunidad a superar este problema?

Ahora vamos a revisar algunas estrategias de enseñanza que Promotoras pueden usar cuando enseñan a una persona o a un grupo pequeño.

Tema 3: Métodos de enseñanza

Lea lo siguiente:

¿Cuál piensan que es una buena estrategia de enseñanza? ¿Cuales son algunas maneras para hacer el aprendizaje divertido? Aquí hay algunas estrategias (maneras) adicionales que estimularan el aprendizaje y participación de la gente en su comunidad cuando este conduciendo su sesión educacional. Recuerde, como promotora usted necesita usar su juicio cuando haga sesiones en grupo. Algunas mujeres no se sienten cómodas en grupos porque puede ser que no saben leer, escribir, etc. Necesitamos ser sensitivas a las necesidades de las mujeres.

Lluvia de Ideas

La Lluvia de Ideas reconoce que cada persona sabe muchas cosas, debido a sus experiencias en la vida. La regla de la Lluvia de Ideas es que todas las ideas son aceptadas. Es decir, no hay respuestas correctas ni incorrectas; todos tienen el derecho de compartir sus ideas.

En una Lluvia de Ideas se hace una pregunta o se presenta un tema, y las mujeres responden con sus ideas. Todas las ideas se escriben en una hoja grande, en un pizarrón o en tarjetas. Como usted puede ver, esta estrategia se usa durante el curso del currículo.

El Sociodrama

Los sociodramas se pueden usar para aplicar y practicar lo que han aprendido. Ejemplos de socio dramas son: convencer a una mujer para que se haga un mamograma, enseñar a una mujer a hacerse el auto-examen de los senos, o ayudar a una mujer a que haga una cita para el examen clínico de los senos. Los socio dramas no deben durar más de 5 minutos y la Promotora y participantes deben dar animo y sugerencias sobre el sociodrama.

Para que el sociodrama tenga éxito, debe de:

- establecer el propósito y las reglas
- decir el tiempo y la situación del sociodrama y los actores
- definir los papeles de cada participante para el sociodrama

Aprender en Grupo

Aprender en Grupo es cuando:

- la gente puede trabajar en grupo para alcanzar su meta.
- cada persona del grupo tiene un papel y algo que ofrecen a los demas.

Las participantes se dividen en grupos para hacer esta actividad. El mejor tamaño para un grupo es tres a seis personas. Las siguientes reglas deben ser asignadas a las participantes:

- El líder del grupo se encarga de ayudar a que el grupo se mantenga enfocado en la actividad.
- Una persona debe encargarse de tomar notas.
- Una persona debe encargarse de revisar el tiempo.
- Una persona debe reportar los resultados del grupo.

Juegos Para Conocernos

Cualquier método de enseñanza que escoja, un juego para conocernos debe ser incluido para ayudar a que las participantes se conozcan. Todos aprendemos mejor cuando nos sentimos relajadas con los demás. Hay algunos juegos que podemos usar para ayudar a que los grupos se conozcan.

Cuando las personas del grupo no se conocen, la promotora debe:

- dar etiquetas con los nombres
- dejar que las personas se presenten entre ellas
- hacer un juego para conocernos

Reparta y Refiérase a Hoja: 1 Ejemplos de Juegos para Conocernos. Estos juegos se pueden usar durante las sesiones y pueden ser modificados de acuerdo con las necesidades del grupo.

Tema 4: La Práctica con los métodos de enseñanza

ACTIVIDAD #1

Práctica con los Métodos de Enseñanza

Esta actividad es para darle a las participantes una oportunidad de practicar los diferentes métodos de enseñanza.

1. Deje que las participantes escojan el método de enseñanza que les gustaría usar. Escriba los siguientes métodos en una hoja grande:
   - Sociodramas
   - Lluvia de Ideas
   - Aprender en Grupo
2. Cuando escojan un método, pídales que escojan un tema o asigne uno, como la prueba Pap o cómo enseñar el auto-examen de los senos.
3. Cuando todas hayan escogido su método de enseñanza y su tema, dé a cada participante 10 minutos para que practiquen haciendo su sesión.
4. Cuando se cumplan los 10 minutos, pida a las participantes que presenten su método de enseñanza frente a todo el grupo.
5. Pida a las participantes que ofrezcan sugerencias de cada sesión de práctica.

Tema 5: ¿Dónde se llevaran acabo las sesiones de educación?

Lea lo siguiente:

La mayoría de sus sesiones de educación serán en el lugar donde usted encuentre a las mujeres. Usted podrá tener sesiones de grupo:

- en una casa

- ❑ iglesia
- ❑ en el mismo campo de labor
- ❑ clínica
- ❑ en cualquier otro lugar donde se puedan encontrar las mujeres y usted puede realizar una sesión de educación en un ambiente seguro

Trate de planear sus sesiones con anticipación, para evitar sorpresas y asegurarse que tendrá una sesión de educación que será productiva y divertida.

Las sesiones educacionales serán conducidas en las casas de las mujeres o si la mujer lo prefiere, en el centro de salud u otro lugar más conveniente para ella. **No debe de acercarse a campos de labor sin permiso o sin consultar primero con el supervisor.** Averigüe con anticipación qué lugar es más conveniente para la mujer(mujeres). Recuerde que a usted le interesa hacer que la mujer se sienta cómoda y que la sesión sea en un lugar fácil de atender.

Muestre y Repase T: 2, Recomendaciones

Lea lo siguiente:

Si usted piensa conducir sesiones fuera del hogar de la mujer, la siguiente lista le dará algunas recomendaciones que puede seguir:

1. Siempre llame al supervisor o al encargado del lugar donde planea conducir sus sesiones educacionales.
2. Dígale a la persona quién es usted, de dónde está llamando y déle una breve descripción del programa.
3. Póngase de acuerdo con la persona sobre el tiempo y lugar donde va conducir la sesión educacional.
4. Averigüe si necesita tener llaves para entrar, o si alguien va a estar ahí para dejarla entrar, o cualquier otra información que sea importante saber antes de la sesión.

Si hay suficientes recursos disponibles, tal vez quiera darle a la mujer/mujeres un bocadillo o algo de tomar durante la sesión. Esto les hará sentir bienvenidas. Pregunte a su supervisor si es posible hacer esto.

Usted puede hacer su sesión educacional en una forma informal:

- ❑ Sentada en una mesa y usando el rotafolio para grupos pequeños, (no más de 4 personas)
- ❑ De cara a cara con una sola persona
- ❑ En un grupo grande, el vídeo será mejor que el rotafolio, pues en un grupo mayor puede haber dificultad para que todas puedan ver el rotafolio desde lejos.

Tema 6: Repaso de la guía de enseñanza

Toma este tiempo para repasar la guía de enseñanza con las participantes repasándola completamente. Contesta cualquier preguntas que tengan las mujeres acerca de la guía.

Tema 7: Conduciendo sus sesiones educacionales

Lea lo siguiente:

Se recomienda que la educación sea distribuida en el curso de dos visitas para poder repasar el material necesario. Si desea una tercera sesión, esta puede ser conducida en grupo. Esto le ayudará a la mujer tener una sesión con un mayor enfoque en la educación y con un mínimo de distracciones.

Muestre y Repase T: 3, Recomendaciones para las visitas

Primera visita: Dígale a la mujer la razón por la visita, de lo que va a estar hablando y muéstrele los materiales. Esto le dará a usted una oportunidad para que se conozcan, y ganar la confianza de la mujer. Dígale a la mujer que esta será la primera de dos visitas con ella. Identifica que plan va a usar de acuerdo con el tiempo que tenga la mujer (***Vea Sección IV-Pagina 7, para Planes de la Lección***). Se recomienda que si el tiempo permita, el plan de la lección A debe ser usado en la primera visita. Esto le dará la oportunidad de ofrecerle a la mujer una sesión completa del cáncer. Antes de terminar la sesión, debe estar segura de darle a la mujer una referencia para un mamograma, prueba Pap y examen clínico de los senos. Si no puedes darle una referencia en este momento, debe darle una lista de servicios de detección en su comunidad. Haga una cita para su segunda visita y llene las formas de encuentro.

Segunda visita: Esta visita servirá para reforzar los mensajes más importantes de este programa. Si y a comenzó uno de los planes de la lección en su primer visita y no tuvo la oportunidad de terminarlo esta es su oportunidad de comenzar donde paró, si esto no es el caso escoge un plan de la lección nuevo de acuerdo con el tiempo disponible que tenga la mujer. Es nuestra recomendación que si utilizo Planes A o B en la primer visita, que tome esta oportunidad para usar Plan C para reforzar lo que ya a aprendido. Asegúrese de contestar cualquier preguntas que tenga la mujer. Si no lo has hecho, favor de darle a la mujer formas de envío para cualquiera de estos exámenes que no se ha hecho en el ultimo año: mamograma, prueba Pap y el examen clínico de los senos.. Si no le puedes dar formas de envío en este momento, favor de darle a la mujer una lista de lugares en su comunidad que ofrecen estas pruebas. Llene las formas de encuentro.

Si usted decide conducir una sesión de grupo, asegúrese de seguir uno de los planes que se encuentran en **Sección 4 de la Guía de Enseñanza, pagina 7**.

IMPORTANTE: Si usted tiene 15 minutos o menos para conducir su sesión, es recomendado posponer la cita para otra fecha cuando la mujer tenga mas tiempo. En este momento, dele a la mujer folletos del mamograma, examen clínico de los senos, auto examen de los senos y la prueba Pap.

Sesión de Práctica

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, la Promotora podrá:

1. Describir los materiales de Cultivando La Salud: el vídeo, el rotafolio, y la guía de enseñanza
2. Describir para qué son los modelos del seno.
3. Estar convencida que los materiales influyen a que las mujeres se hagan las pruebas.
4. Demostrar que sabe usar el vídeo, el rotafolio y la guía de enseñanza.
5. Tener confianza en su habilidad para usar los materiales.
6. Sentirse cómoda al tocarse los senos para demostrar como se hace el auto-examen de los senos.
7. Identificar correctamente bolitas en el modelo del seno que no son normales.
8. Tener confianza en su habilidad de poder enseñar el auto-examen de los senos.
9. Tener confianza en su habilidad de poder animar a las mujeres a que se hagan el mamograma, el examen clínico de los senos, el auto-examen de los senos y la prueba Pap.
10. Creer que informando, animando y motivando a las mujeres sobre el cáncer del seno y del cuello de la matriz, actualmente cambiará su comportamiento.
11. Entender lo qué significa escuchar efectivamente.
12. Tener confianza en poder escuchar efectivamente.
13. Demostrar su habilidad de escuchar efectivamente.

Tiempo estimado:

2 horas y 30 minutos

Materiales:

- ❑ Hojas grandes
- ❑ Caballete
- ❑ Marcadores
- ❑ Cinta adhesiva
- ❑ Modelos del seno
- ❑ Televisión/Videocasetera
- ❑ Vídeo
- ❑ Rotafolio
- ❑ Proyectora de Transparencias
- ❑ Transparencias

Sumario de la Lección:

Tema 1: Los materiales
Tema 2 Práctica con los materiales
Tema 3: Como enseñar el auto-examen de los senos a un grupo
Tema 4: Escuchar efectivamente

Sesión de Práctica

LECCIÓN

Presentación de Objetivos:
Muestre y Repase T: 1, Lección 10 Objetivos

Tema 1: Los materiales

Los materiales educacionales fueron diseñados con usted, la Promotora, en mente. En esta actividad, vamos a ver todos los materiales y aprender cómo usar cada uno de ellos.

Notas para la Entrenadora

1. **Muestre y Repase T: 2 y reparta** los materiales a las participantes y deles 10-15 minutos para que los repasen.
2. Explique cuándo se usa y cómo se usa cada material.
3. Muestre cada material a la vez que habla del material y repase la transparencia. Introduzca el vídeo. Demuestre el rotafolio, los modelos del seno, y la guía de enseñanza.
4. La siguiente es una breve descripción de los materiales del programa Cultivando La Salud:

El vídeo: Este vídeo en español dura 25 minutos y explica lo que es el cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz, las recomendaciones para las pruebas, explica cómo superar las obstáculos para las pruebas. Las personas en el vídeo representan trabajadoras del campo en sus hogares, y en el trabajo.

El rotafolio: Este rotafolio contiene información parecido a lo que esta en el vídeo, pero en más detalle. El rotafolio es para usar en una presentación y para reforzar los mensajes del vídeo. También se puede usar con grupos pequeños o en lugares donde no puede presentar un vídeo (por ejemplo cuando está en el campo). En un lado del rotafolio hay información que se debe leer, y en el otro lado tiene la foto o dibujo para que la vea las mujeres.

Guía de Enseñanza: Este guía es para planear sus sesiones de educación en la comunidad. Le ayudará cubrir todo el material. La guía contiene planes de la lección para que los siga dé acuerdo con el tiempo que tenga.

Folletos: Se recomienda que reparta y haga parte de sus sesiones folletos de la Sociedad Americana del Cáncer y del Instituto Nacional de Cáncer de mamografía, examen clínico de los senos, el auto examen de los senos y la prueba Pap. Los folletos del auto-examen de los senos son muy importantes porque si no tienes la oportunidad de practicar el auto examen de los senos durante tus sesiones, necesitas darle a la mujer estos folletos para que practique en casa.

Modelo del Seno: Se recomienda que usen el modelo del seno durante sus visitas con las mujeres para practicar con él para aprender como hacerse el auto-examen de los senos. El modelo del seno contiene una tarjeta cual indica donde se encuentran las bolitas en el seno para practicar con la mujer. Recuerde: la enseñanza con los modelos solamente se debe llevar de acabo con el Plan A de la lección.

Lista de Recursos: Esta lista le dará información sobre centros de salud y sitios que ofrecen las pruebas del cáncer en su comunidad.

Notas para la Entrenadora

Después de repasar los materiales con las participantes, entregue los materiales a cada una y deles 10 a 15 minutos para que se familiaricen con los materiales.

Tema 2: Practica con los materiales

Lea lo siguiente:

Una Promotora efectiva debe de usar varios materiales educacionales para enseñar, nos referimos a audiovisuales. Los materiales que usamos en este programa son: el rotafolio, el vídeo y los modelos del seno. Estos materiales ayudan a la entrenadora a presentar la información para que las participantes la entiendan bien. Los materiales están en Inglés y en Español. Antes de conducir una sesión, debe planear la sesión.

Las decisiones sobre qué materiales usar o la duración de las sesiones de educación, se deben hacer de acuerdo a los planes de la lección que aparecen en la guía de enseñanza.

Cuando esté considerando cuál plan usar durante sus sesiones de educación, por favor tenga en mente lo siguiente:

- Tiempo disponible
- Lugar donde se realizará la sesión
- El tamaño del grupo

Notas para la Entrenadora

Pida a las participantes que se refieran a pagina 7 de la guía de enseñanza.

Lea lo siguiente:

Estos planes son los que usted va a usar durante sus sesiones. Como usted puede ver, cada plan depende del tiempo disponible que tenga la mujer para su visita. Por ejemplo, mire Plan de la Lección A, este plan es para una mujer que tiene mas de una hora. Este plan le da a usted la oportunidad de repasar todo el material recomendado por este programa. Ahora, mira el Plan de la Lección B. Este plan es muy parecido al Plan B, pero más corto. Todo el material será cubierto pero tomando menos tiempo.

ACTIVIDAD #1

Práctica con los Planes de la Lección

Esta actividad dará a una oportunidad de practicar enseñar una mini-lección de un tema que hayan escogido y presentarlo al grupo.

1. Asigne cada participante un tiempo específico en cual tiene para hacer una lección y pídale que escoja el plan de la lección apropiado de acuerdo con el tiempo designado.
2. Pida a las participantes que practiquen haciendo su sesión como si estuvieron con la mujer siguiendo los pasos que se encuentran en el plan.
3. Las participantes deben hacer sus presentaciones como si estuvieran conduciendo la sesión actual.
4. Las participantes no tienen que enseñar el vídeo completo, si es que les toca en su plan, y deben repasar el rotafolio rápidamente de acuerdo con el tiempo que tengan en su entrenamiento. Pero es importante ofrecerles guianza y ayuda durante este ensayo.

Tema 3: Cómo enseñar el auto-examen de los senos a un grupo

Notas para la Entrenadora

Esta sección le dará la oportunidad de practicar cómo enseñar el auto-examen de los senos a un grupo. Use el rotafolio y los modelos del seno para ayudarle.

ACTIVIDAD #2

Enseñando el Auto-Examen de los Senos a un Grupo

Esta actividad le dará una oportunidad para practicar una mini-lección de como enseñar el auto-examen de los senos a un grupo usando los modelos del seno y el rotafolio.

1. Divida a las participantes en grupos de dos.
2. Una participante tomará el papel de la Promotora y enseñara el auto-examen de los senos.
3. Usando el rotafolio y el modelo del seno enseñe a la participante como hacer el auto-examen de los senos.
4. Tomen turnos ensayando y ofreciendo critica constructiva.

Tema 4: Escuchar efectivamente

Lea lo siguiente:

Para tener éxito como Promotora usted debe saber escuchar con atención y con cuidado durante sus sesiones educacionales. Si usted comprende los problemas que la mujer puede tener en su hogar, trabajo o escuela, será más fácil ayudarlas a tomar decisiones sobre los problemas que enfrentan.

Hay que poner mucha atención en lo que **dicen** (la comunicación verbal) tanto como a lo que **hacen** (la comunicación no verbal). La gente sé comunica en diferentes maneras. Debe ser sensitiva para entender las señales que la mujer manda a través de su voz y de su comportamiento.

ACTIVIDAD #3

La Comunicación Verbal y No Verbal: Características de la Voz

Esta actividad le dará ejemplos de las diferentes formas en las que una persona se comunica con otra.

1. Comienza esta actividad pidiéndole a los participantes ejemplos de las diferentes formas en la que una persona se comunica con otra.
2. Pide a alguien que anote las respuestas en una hoja grande.

Las respuestas pueden incluir:

- tocar
- la voz
- los movimientos del cuerpo
- las palabras
- las expresiones de la cara
- hacer señas
- cómo la persona mira con los ojos

Lea lo siguiente:

Otro aspecto de la comunicación no verbal es el tono de la voz y otros mensajes no verbales.. Debe de notar las señales y la manera en que habla la mujer y no lo que dice. Al mismo tiempo, debe saber que su propia voz puede mejorar o dañar la comunicación con las mujeres. (*Debe de dar ejemplos de estos cuando los estés describiendo, o puede pedir voluntarias que actúen cada uno.*)

Algunos aspectos de la voz son:

- **Tono:** relajado o serio, bajo o alto
- **Volumen:** hablar en voz alta o baja
- **Velocidad:** hablando rápido o despacio
- **Calidad:** el sonido de la voz

ACTIVIDAD #4

Comunicación No Verbal

Esta actividad ayudará las participantes que piensen en sus experiencias personales en como se comunican con otras personas.

Haga la siguiente pregunta:

- ¿Que cosas no verbales hace una persona para mostrar emociones o sentimientos negativos cuando habla con la persona?

Las respuestas pueden ser:

- Mover papeles de un lado a otro
- No querer mirar a la otra persona en los ojos
- Mirar su reloj
- Moverse mientras la otra persona está hablando
- Parecer aburrida o distraída

Notas para la Entrenadora

Pida que las participantes compartan cómo las hacen sentir estos comportamientos no verbales. Cuando las participantes tratan de tener buena comunicación y lograr la confianza de las mujeres, pida a las mujeres que digan qué harían diferente.

ACTIVIDAD #5

"El Chisme"

Esta actividad ayudará a que las participantes reconozcan lo importante qué es escuchar con éxito y reconocer que escuchar cuidadosamente es una habilidad que todos debemos tener. Nos ayudará a ser mejores educadores.

1. Pida que salgan 2 o 3 participantes del cuarto por 5 minutos mientras que usted lea un cuento al resto del grupo.
2. **Lea** el cuento de la **Hoja 1: El Chisme** a las demás.
3. Cuando termine de leer, pida que una de las participantes de afuera regrese al cuarto.
4. Cuando entre la participante, pida a una voluntaria del grupo que se quedó en el cuarto que le cuente el cuento a la persona que acaba de entrar, frente al resto del grupo.
5. Pida a las demás participantes que escuchen con mucho cuidado y que apunten notas de cualquier cambio que se hizo en la historia.
6. Cuando la primera persona termine de contar el cuento, pida que la segunda participante de afuera regrese al cuarto. La primera participante de afuera, a quien se le acaba de contar el cuento, ahora ella debe contar el cuento a la participante que acaba de entrar.
7. Siga haciendo esto hasta que todas las participantes de afuera hayan escuchado la historia.
8. Cuando todas las participantes de afuera hayan escuchado la historia, haga las siguientes preguntas al grupo:
   - ¿Qué se le agregó al cuento?
   - ¿Qué se le quitó al cuento?
   - ¿Cuáles son los cambios que le hicieron al cuento?

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, la Promotora podrá:

1. Definir cómo establecer contactos y su importancia.
2. Identificar los lugares en su comunidad a los que se puede enviar a la mujer para que reciba servicios de pruebas del cáncer del seno y del cuello de la matriz.
3. Conocer las organizaciones nacionales y locales que se dedican al cáncer del seno y del cuello de la matriz.

Tiempo estimado:

45 minutos

Materiales:

- Hojas grandes
- Caballete
- Marcadores
- Cinta adhesiva
- Papel para escribir
- Plumas y lápices
- Listas de recursos de la comunidad o directorios telefónicos

Sumario de la Lección:

Tema 1: ¿Por qué es importante establecer contactos en la comunidad?

Tema 2: Identificar servicios para pruebas de cáncer que hay en la comunidad

Tema 3: Identificar las organizaciones locales y nacionales que se dedican a cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz

Recursos y Referencias

LECCIÓN

Presentación de Objetivos:
Muestre y Repase T: 1, Lección 11 Objetivos

Tema 1: ¿Por qué es importante establecer contactos en la comunidad?

Haga la siguiente pregunta:

- ¿Por qué es importante establecer contactos en la comunidad?

Lea lo siguiente:

Establecer contactos y averiguar que servicios ofrecen otras agencias es muy importante. El establecer contactos debe ser parte de sus actividades diarias. Es un proceso importante para Promotoras porque así es como obtienen información para compartir con sus comunidades. Usted se convierte en los ojos y oídos de su comunidad.

Presente T: 2 y Reparta y Repase Hoja 1, Consejos Para Establecer Contactos.

1. Cuando haga contacto con una agencia por teléfono o en persona, es importante que se identifique usted misma, y diga en que clínica trabaja.
2. Le ayudaría si prepara una descripción del programa y se le entrega a la persona de contacto de la agencia. Esto ayuda que la agencia se entere de nuestro programa. Usted puede ser un recurso para ellos.
3. Informe a la agencia del motivo de su visita o de su llamada.
4. Pida a la agencia que le describa los servicios de pruebas del cáncer que ofrece.
5. Pregunte el costo de las pruebas.
6. Pregunte si tienen un programa especial para las mujeres de familias trabajadoras del campo.
7. Pregunte cuánto tiempo de espera hay para hacer una cita.
8. Pregunte sobre sus planes de pago.
9. Pregunte su horario de servicio.
10. Pregunte si la agencia o el centro de salud ofrece transportación.

Tema 2: Identificar servicios para pruebas de cáncer que hay en la comunidad

Lea lo siguiente:

Hacer referencias es otra parte muy importante de este entrenamiento y de este programa. Usted estará haciendo referencias, a lugares que hacen pruebas del cáncer del seno y del cuello de la matriz. También dará consejos a las mujeres en como hacer sus citas en la comunidad. Quizá también tendrás que hacer referencias para otros servicios, tal como: lugares de guardería para niños, transportación, etc. Cuando haga citas, por favor recuerde los siguientes puntos:

Muestre y Repase T: 3, Puntos de Consideración Cuando haga Referencias

- ¿Para qué es la cita? (*Ejemplo: ¿para un mamograma? ¿O para una prueba Pap?*)
- Distancia a la clínica. ¿Qué tan lejos está la clínica o el lugar donde se hacen las pruebas? Usted desea hacer las citas apropiadas, pero también en los lugares más convenientes para las mujeres.
- ¿Qué días y horas está abierta la clínica/centro de salud? No quiere llamar o enviar a una mujer a que haga una cita cuando la clínica está cerrada.

Hay muchas otras cosas que se deben considerar cuando se hace una cita o se envía a una mujer para que le hagan las pruebas. Es muy importante que usted hable sobre las opciones con las mujeres, y que cada centro de salud o agencia de servicio social de la localidad le entregue una hoja de citas o envíos individual, para cada área en la que usted estará trabajando. Debe planear hacer esto con anticipación.

Notas para la Entrenadora

Ahora es el momento para repartir listas de recursos de la comunidad a las participantes. Si no tiene estas listas, **reparta Hoja: 2** y como grupo piensen haga que el grupo piense en los lugares donde una mujer puede hacerse un mamograma y la prueba Pap y escríbalos en la Hoja 2. Hay dos hojas, una para el mamograma y la otra para la prueba Pap.

Tema 3: Identificar las organizaciones locales y nacionales que se dedican al cáncer del seno y del cuello de la matriz.

Lea lo siguiente:

Una de las cualidades que usted trae a este grupo es el conocimiento que tiene de su comunidad. Además, es importante saber que hay recursos y programas nacionales que le pueden ayudar en sus esfuerzos educacionales. Muchas de estas organizaciones tienen materiales educativos gratuitos.

Muestre y Repase T: 4 y Reparta Hoja: 3, Lista de Recursos Locales y Nacionales de Cáncer del Seno y Cáncer del Cuello de la Matriz

Recursos Locales

Cada comunidad, puede tener diferentes lugares que ofrezcan mamogramas y pruebas de Papanicolau gratis o de bajo costo para las mujeres. La siguiente es una lista de lugares a los que puede contactar para que empiece a reunir una lista de los recursos que existen en su comunidad. Recuerde que su supervisora tal vez ya tenga una lista que le pueda dar.

Mamogramas

1. Centros de Radiología
2. Hospitales
3. Programas de unidades móviles

Pruebas Pap y exámenes clínicos de los senos

1. Centros de Salud para Migrantes
2. Centros de Salud de la Comunidad
3. Clínicas de Planificación Familiar
4. Planned Parenthood
5. Departamentos de Salud del Condado
6. Doctores que tienen práctica privada
7. Programas de unidades móviles.

Recursos Nacionales

1. Varios estados tienen un **Programa Nacional para la Detección Temprana del Cáncer del Seno y del Cuello de la Matriz** (NBCCEDP) que recibieron fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) el cual ofrece exámenes de cáncer a las mujeres entre la edad de 50-64 que no tienen seguro medico. Llame a su departamento de salud del estado para investigar cual es la clínica más cercana a usted ofrece estos servicios.
2. **Una Voz para la Salud (Call for Health): 1-800-377-9968.** Una Voz para la Salud, es un programa del Centro Nacional Para la Salud de los Trabajadores del Campo que ofrece asistencia nacional a trabajadores del campo que necesitan ayuda para servicios médicos proporcionándoles **información, servicios de referencia y asistencia financiera**.
3. **Sociedad Americana del Cáncer: 1-800-ACS-2345.** La Sociedad Americana del Cáncer es una organización nacional de salud voluntaria y comunitaria que se dedica a eliminar cáncer como un problema mayor a través de prevención, salvando vidas, disminuyendo sufrimiento del cáncer, a través de estudios, educación, vindicación, y servicio.
4. **El Instituto Nacional del Cáncer (NCI) Servicio de Información de Cáncer: 1-800-4-CANCER.** El Servicio del Información de Cáncer maneja una línea telefónica gratis, cual ofrece información científica y reciente a personas que llamen en Ingles y Español y comparte recursos de diferentes programas y servicios de cáncer en comunidades dentro los Estados Unidos.
5. **Susan G. Komen Breast Cancer Foundation. Línea de ayuda gratuita: 1-800-462-9273.** Esta línea gratuita está disponible para ayudar a dar poder a mujeres y familias con en el conocimiento que necesitan para que puedan hacer decisiones informadas acerca de la salud de los senos o de problemas de cáncer.

RESUMEN DE LA LECCIÓN

Objetivos:

Al final de esta lección, la Promotora podrá:

1. Entender la importancia de evaluar los programas de promoción de la salud.
2. Describir cómo usar y llenar la forma individual de contacto.
3. Describir cómo usar y llenar el reporte de actividades de grupo.
4. Estar convencida que usar estas formas ayudará a mejorar el programa.
5. Describir formas para determinar si el programa es efectivo o no lo es.

Tiempo estimado:

30 minutos

Materiales:

- Hojas grandes
- Marcadores
- Proyector de Transparencias
- Transparencias

Sumario de la Lección:

Tema 1: Evaluación

Evaluación

LECCIÓN

Presentación de Objetivos:

Muestre y Repase T: 1, Lección 12 Objetivos

Tema 1: Evaluación

ACTIVIDAD #1

¿Qué es Evaluación?

Esta actividad permitirá a las participantes que respondan a algunas preguntas acerca de la evaluación.

1. Haga las siguientes preguntas y escríbalas en hojas grandes.
- ¿Qué es evaluación?
- ¿Por qué la hacemos?
- ¿Cuáles son algunas formas de evaluar un programa?

Lea lo siguiente:

Muestre T: 2 Evaluación

La definición del diccionario para evaluación es establecer o juzgar el valor de algo.
En el contexto de los programas de promoción de la salud, los evaluamos por varias razones:

1. Para ver si el programa se está llevando acabo como fue planeado
2. Para ver si las actividades ayudan a lograr el resultado deseado
3. Para dejar documentado el éxito del programa
4. Para hacer decisiones sobre qué partes del programa funcionan bien y cuáles no
5. Para mejorar el programa

ACTIVIDAD #2

Objetivos

Esta actividad nos ayudará a aprender las metas y objetivos de este programa.

1. Haga las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los resultados deseados de este programa?
- ¿Qué es lo que queremos decir acerca de este programa?

Notas para la Entrenadora

Respuestas como "Un aumento en la detección de cáncer del seno y las pruebas Pap". , "aumento en el conocimiento de cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz", y "aumento en el uso de cuidado de salud". Todas estás son respuestas que esperamos escuchar y llegar a encontrar como resultados de este programa.

Lea lo siguiente:

Todos los programas tienen un grupo de objetivos. Objetivos son una lista de metas que se pueden medir y alcanzar. Estos objetivos no ayudarán a lograr el resultado deseado. Debemos usar los objetivos del programa para determinar que es lo que tenemos que medir durante la evaluación y que es que nos gustaría ver lograr.

Notas para la Entrenadora

Algunas veces podremos medir el cambio esperado, tal como el número de mamogramas reportado por mujeres que antes no se lo hacían, o el número de pruebas del Pap en un mes, después del programa, comparado con antes de recibir una sesión educacional.

Otras veces sólo podremos localizar y dar seguimiento a las personas a quienes dimos educación, pero no podremos saber si la educación fue efectiva.

Lea lo siguiente:

Cada centro de salud decide qué tipo de evaluación se debe realizar. Las formas incluidas aquí se pueden usar para registrar el número de mujeres con las que hablamos y describir el tipo de lección que se realizó.

Muestre T: 2 y T: 3 y Reparta Hoja 1 Forma Individual de Encuentro y Hoja 2, Reporte de Actividades de Grupo.

- **Hoja 1** es la forma individual de encuentro. Esta forma se debe llenar completamente para cada participante en cada sesión.
- **Hoja 2** es la forma que debe usar cuando esta haciendo una plática en grupo. Esta forma se debe de llenar completamente en conjunto con la forma de encuentro.

Notas para la Entrenadora

Repase cada una de las dos formas y repase cada pregunta con las participantes y como se debe de llenar. Es importante que le diga a las participantes que tienen que llenar las forma de encuentro individual completamente cada vez que tienen una platica con una mujer, y la forma de encuentro en grupos cuando tienen una plática en grupo.

INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO

Lección 1: Objetivos

1. Describir el propósito del entrenamiento.

2. Repetir los objetivos del entrenamiento.

3. Describir los temas incluidos en el entrenamiento.

Temas del Entrenamiento

Lecciones:

1: Introducción al Entrenamiento

2: El Papel de la Promotora

3: Como Contactar a las Mujeres de Familias Trabajadoras del Campo

4: ¿Que es el Cáncer?

5: Como Encontrar el Cáncer del Seno a Tiempo

6: Pruebas para Encontrar el Cáncer del Seno: Barreras y Respuestas

7: Como Encontrar el Cáncer del Cuello de la Matriz a Tiempo

8: El Papanicolaou: Barreras y Respuestas

9: Métodos de Enseñanza

10: Sesión de Práctica

11: Recursos y Referencias

12: Evaluación

Objetivos del Entrenamiento

1. Identificar a mujeres de familias trabajadoras del campo en la comunidad que tienen 50 años o más.
2. Hacer visitas a las casas.
3. Informar y animar a las mujeres para que se hagan las pruebas del cáncer del seno y del cuello de la matriz.
4. Enseñar a las mujeres come hacer el auto-examen de los senos.
5. Usar los materiales de este programa para dar información y motivar a las mujeres.
6. Ayudar a las mujeres a hablar sobre el cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz y como superar las barreras para hacerse las pruebas.

Objetivos del Entrenamiento (cont)

7. Demostrar que puede utilizar su habilidad de escuchar efectivamente.
8. Localizar mujeres y mantener contacto con ellas.
9. Recomendar el mamograma, el examen clínico de los senos, el auto-examen de los senos, y la prueba Pap.
10. Dar referencias y información sobre los lugares donde pueden hacerse las pruebas del cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz.
11. Ayudar a las mujeres hacer citas para estos exámenes.

SECCIÓN DE RECURSOS

EL PAPEL DE LA PROMOTORA

Lección 2: Objetivos

1. Describir el papel como Promotora que incluye:
   a) Dar información a los miembros de la comunidad sobre temas de salud.
   b) Facilitar el contacto entre la gente de la comunidad y los servicios de salud.

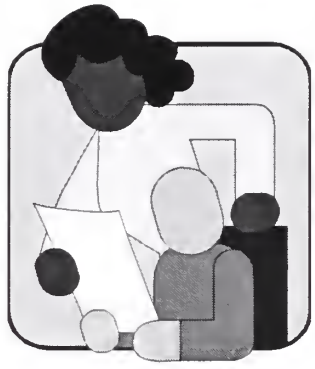
2. Comprender el papel de la Promotora como una fuente de apoyo social a los individuos de la comunidad.

3. Describir los obstáculos para dar educación y apoyo social a la comunidad, las familias y los individuos.

Palabras Usadas para Referirse a una Promotora

- ❑ Promotora de Salud
- ❑ Consejera de salud de la comunidad
- ❑ Ayudante de salud de la comunidad
- ❑ Trabajadora de la salud de la comunidad
- ❑ Ayudante de educación sobre la salud
- ❑ Facilitadora de salud
- ❑ Visitadora de la salud
- ❑ Visitadora de casas
- ❑ Ayudante informal
- ❑ Cuidadora natural
- ❑ Ayudante natural
- ❑ Vecina natural
- ❑ Madre consejera
- ❑ Educadora de salud voluntaria
- ❑ Trabajadora de la salud de la comunidad
- ❑ Voluntaria

Características de una Promotora



- ❑ Honradez
- ❑ Bondad
- ❑ Se comunica efectivamente
- ❑ Sabe escuchar
- ❑ Responsable
- ❑ Tiene buen juicio
- ❑ Personalidad madura
- ❑ Tiene interés en la salud y en el trabajo de la comunidad
- ❑ Humilde, se siente igual y no superior a los demás
- ❑ Vive en la comunidad
- ❑ Es respetada por la gente
- ❑ Recibe la cooperación de su familia
- ❑ Sabe leer y escribir
- ❑ Segura

Características de una Promotora (cont)

- Tiene deseos de aprender
- Acepta ideas nuevas
- Es una buena líder y organizadora
- Tiene hábitos saludables
- Trabaja bien con todos
- Dirige actividades de la comunidad y participa en ellas

- Entiende el sistema de cuidado de salud
- Se identifica con los que tienen la mayor necesidad
- Entiende y respeta las tradiciones, creencias y costumbres de la gente
- Sabe contar historias

COMO CONTACTAR A LAS MUJERES DE FAMILIAS TRABAJADORAS DEL CAMPO

Lección 3: Objetivos

1. Identificar donde viven mujeres de familias trabajadoras del campo.

2. Explicar por que las mujeres mayores de 50 años se deben hacer las pruebas de detección del cáncer del seno y del cuello de la matriz (cáncer cervical).

3. Estar convencidas de que las mujeres de familias trabajadoras del campo tienen necesidades especiales y se les debe buscar para atenderlas.

4. Estar convencida de que la visita a casa es una forma efectiva para ponerse en contacto con las mujeres de familias trabajadoras del campo.

Lección 3: Objetivos
(cont)

5. Describir la forma correcta para realizar una visita a casa.

6. Tener confianza en que podrá realizar la visita a casa en una manera segura.

7. Creer que hay otras Promotoras como ella que hacen visitas a casa como parte de su trabajo.

8. Describir las reglas de seguridad para realizar visitas a casas.

Actividad 1: Preguntas

- ¿Dónde podemos encontrar a las mujeres de familias trabajadoras del campo?

- ¿Cuáles son algunos de los problemas o obstáculos que ustedes pueden encontrar cuando buscan a las mujeres de familias trabajadoras del campo?

- ¿Cuáles son las soluciones a estos problemas?

Situaciones Durante una Visita a una Casa

1. Usted llega a la casa de la mujer y comienza su sesión de educación. Durante el curso de la sesión usted se da cuenta que la mujer esta ocupada con cosas de la familia. No esta poniendo atención, que debe hacer?

2. Usted esta conduciendo la sesión con la mujer y ella la interrumpe continuamente con preguntas no relacionadas a cáncer. Usted trata de continuar su sesión, pero ella continua a interrumpirla, que debe hacer?

3. Usted llega a la casa de una mujer, y su esposo insiste en quedarse con ustedes. Cuando parece que la mujer tiene preguntas, el marido no la deja hacerlas. De hecho, él no la deja hablar para nada. ¿Qué debe hacer?

4. Usted termina conduciendo la sesión de educación con la mujer y cuando le das su referencia para las citas ella responde con decirle, "No Gracias, no tengo planes de hacer citas." ¿Como debes responder?

5. Usted llama para hacer una cita con una mujer, cuando llegas a su hogar nadie contesta la puerta. ¿Qué debes hacer?

Como Hacer una Visita a una Casa

- ❑ Tenga el nombre, dirección y teléfono correcto.
- ❑ Llame para hacer una cita y pida direcciones.
- ❑ Busque la dirección en el mapa.
- ❑ Junte sus materiales.
- ❑ Lleve su identificación con su nombre y donde trabaja.
- ❑ Toque la puerta y espere a que le abran
- ❑ Diga que tiene una cita y identifíquese.

Como Hacer una Visita a una Casa (cont)

- ❑ Demuestre confianza en si misma y sea amable.
- ❑ Espere a que la inviten a pasar.
- ❑ Sea profesional.
- ❑ Hable de cosas informales antes de empezar la lección.
- ❑ Haga la sesión con suficiente tiempo.
- ❑ Haga la próxima cita.
- ❑ Llene las formas del programa.

Cómo Hacer una Visita a una Casa

1. Tenga el nombre, dirección y teléfono (sí tiene) correcto antes de contactar a la mujer.

2. Si la persona tiene teléfono lame para hacer una cita y pida instrucciones para llegar.

3. Busque la dirección en un mapa y asegúrese que sabe llegar. Pida ayuda si la necesita.

4. Reúne los materiales que quiera llevar, tal como: folletos, formas de envío, y listas de lugares en la comunidad que hacen pruebas de cáncer del seno y cáncer del cuello de la matriz.

5. Lleve su identificación con su nombre y donde trabaja.

6. Llegue a la casa, toque la puerta y espere a que abren. Tal vez quiera identificarse mientras que toque la puerta, y decir que es una promotora de salud.

7. Identifíquese usted misma y del nombre de la agencia que representa. Recuérdele a la persona que hicieron una cita y que la información y visita es GRATIS.

8. Demuestre confianza en si misma y sea amigable.

9. Espere a que la inviten a pasar y a sentarse.

10. Sea profesional.

11. Hable de cosas informales antes de empezar la lección. Puede preguntar como es que escucharon del programa.

12. Haga su sesión, enseñe lo necesario, y coleccione cualquier información necesaria. Tómese su tiempo.

13. Haga la próxima visita si es necesario.

14. Llene las formas del programa.

Reglas de Seguridad

- Evite visitas después de que oscurece.
- Asegúrese que la mujer este en casa.
- Localice los lugares donde puede pedir ayuda.
- Guarde su bolsa en la cajuela de su carro. Baje sólo las cosas que necesita.
- Evite ponerse demasiada joyería.
- Lleve poco dinero.
- Lleve monedas para el teléfono o lleve su teléfono celular si tiene uno.
- No entre a una casa si sospecha que es una situación insegura.
- Pida al dueño de animales sueltos que amarre a sus animales.

Reglas de Seguridad
(cont)

- ❑ Lleve dos llaves de su carro.
- ❑ Tenga sus llaves en su mano.
- ❑ Tenga su carro en buenas condiciones.
- ❑ Asegúrese de que tenga suficiente gasolina.
- ❑ Aprenda a cambiar una llanta.
- ❑ Tenga una linterna en su carro.
- ❑ Cierre bien su carro.
- ❑ Vea adentro de su carro antes de subirse.
- ❑ Pida ayuda si alguien esta tratando de entrar a su carro.
- ❑ Estaciónese cerca de una luz de calle.
- ❑ Cuidado con niños cuando salga de reversa.

Reglas de Seguridad

Aquí hay algunas reglas para que las visitas a las casas sean más seguras y efectivas:

Seguridad en General

1. Trata de hacer sus visitas durante el día. Evite visitas de noche o obscuro.
2. Si es posible, llame antes de su visita para asegurarse que la mujer va a estar en casa.
3. Identifique los lugares a donde podría ir en caso de necesitar ayuda, como por ejemplo, la estación de bomberos, la estación de policía, estación de gasolina y el supermercado.
4. Guarde su bolsa en la cajuela de su carro, sin olvidar sus llaves. Solamente lleve las cosas que necesita como por ejemplo: los folletos, la guía de enseñanza, y el rotafolio.
5. No se ponga demasiada joyería.
6. Lleve poco dinero. Lleve monedas para el teléfono o lleve su teléfono celular si tiene uno.
7. No entre a una casa si sospecha una situación insegura.
8. Pida al dueño que detenga o amarre sus animales si los tiene sueltos y se siente en peligro.
9. Lleve dos llaves de su carro. Una llave para usar y la otra para tener escondida en su libro de notas.
10. Tenga sus llaves en mano.
11. Mantenga su carro en buenas condiciones.
12. Siempre tenga suficiente gasolina.
13. Aprenda a cambiar una llanta, y cargue el equipo necesario.
14. Tenga una linterna en el carro.
15. Siempre cierre su carro con llave
16. Vea adentro de su carro antes de subirse.
17. Pida ayuda si alguien esta tratando de entrar a su carro.
18. Estaciónese en un lugar amplio y con luz.
19. Cuidado con los niños cuando salga de reversa.

Ejercicio Sobre Situaciones Inseguras

1. Usted llega a la casa donde tiene la visita pero se encuentra con un perro ladrando y feroz que no la deja tocar la puerta. ¿Qué debe hacer?

2. Usted va a visitar a una mujer en un conjunto de casas del gobierno. Hay hombres afuera haciendo comentarios que la hacen sentir incómoda. ¿Qué debe hacer?

3. Usted llega a la casa de la mujer y escuche un pleito entra la mujer y su esposo. Siente que la mujer puede estar en peligro, ¿Qué debes hacer?

4. Usted llega a la casa de la mujer y su esposo se enoja y comienza a gritarte y a la esposa, ¿Qué debes hacer?.

¿QUE ES EL CÁNCER?

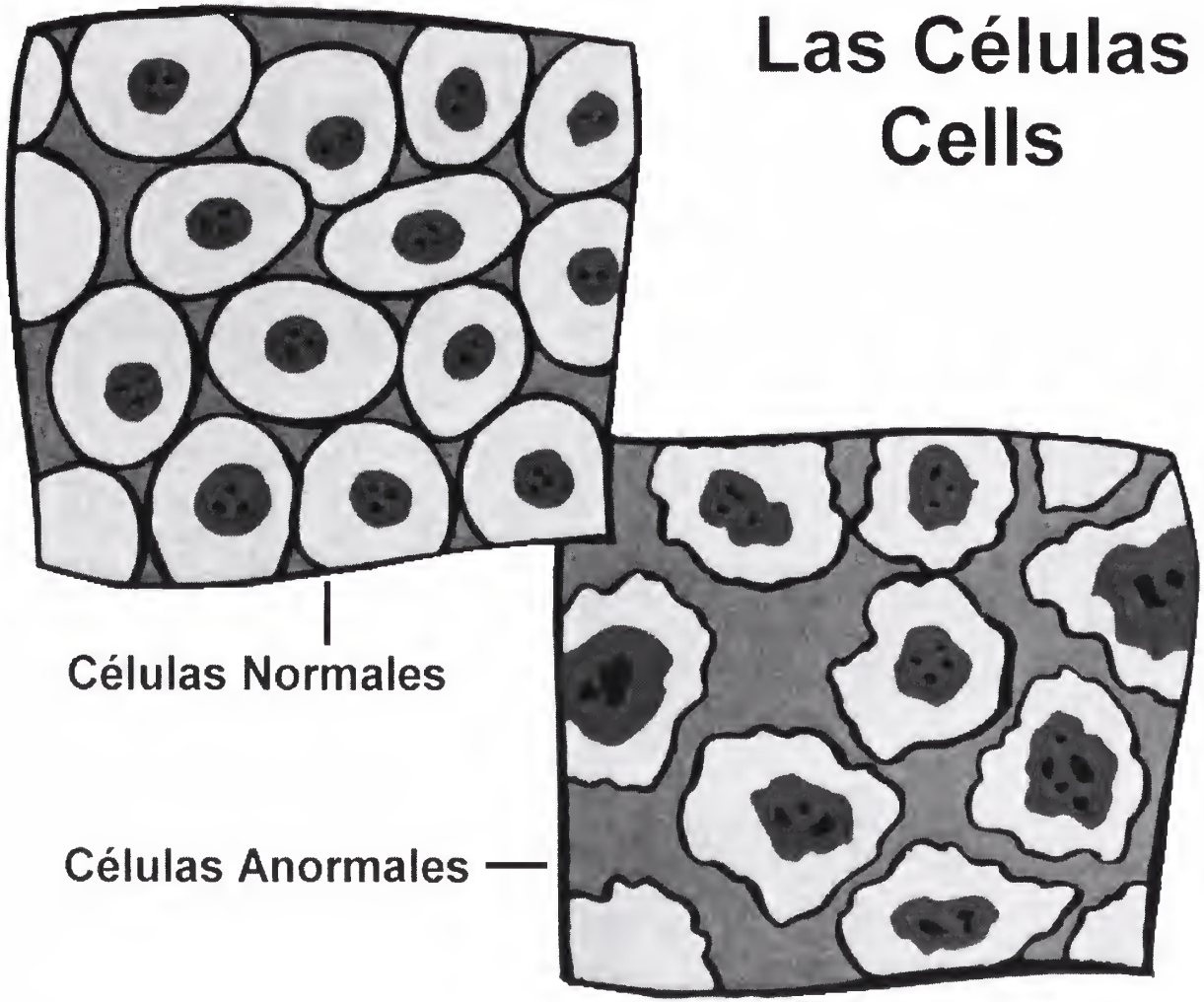
Lección 4: Objetivos

1. Describir lo que es el cáncer usando palabras sencillas.

2. Describir los mitos y creencias que se encuentran en la comunidad acerca de cáncer.

3. Describir como responder a los mitos y creencias.

Las Células
Cells



Adapted from NCI "Corra la Voz Acerca de los Mamogramas y la Prueba de Papanicolaou o Prueba Pap" 1999

Tumores Cancerosos y No-Cancerosos

Un tumor puede ser canceroso o no canceroso.

- Un tumor que es canceroso:
  - Esta compuesto de células cancerosas que crecen rápidamente.
  - Puede dañar a los tejidos y órganos.
  - Se puede extender a otras partes del cuerpo.
  - Puede poner en peligro su vida.

- Un tumor que no es canceroso (benigno):
  - Puede ser que no cause daño a su cuerpo.
  - Normalmente se puede sacar.
  - Por lo regular, no regresa.
  - No se extiende a otras partes del cuerpo.
  - No es un peligro a la vida.

Factores de Riesgo

Factores de riesgos ambientales. Por Ejemplo:

- ❑ El Sol/Rayos Ultravioleta
- ❑ La exposición a cosas que puedan producir cáncer
- ❑ Fumar o el humo de alguien que fuma

Factores de riesgo familiares. Por Ejemplo:

- ❑ La edad
- ❑ El sexo
- ❑ Historia personal de cáncer

Factores de riesgo debido al estilo de vida. Por Ejemplo:

- ❑ Fumar
- ❑ Sobre Peso
- ❑ Tomar Alcohol

Síntomas y Señales de Cáncer

1. Cambios en los hábitos de orinar o evacuar.

2. Una herida que no desaparece.

3. Sangrado o descarga anormal.

4. Bulto o engrosamiento en el seno o en cualquier otra parte.

5. Indigestión o dificultad para tragar.

6. Un cambio obvio en un lunar.

7. Tos persistente o ronquera.

CÓMO ENCONTRAR EL CÁNCER DEL SENO A TIEMPO

Lección 5: Objetivos

1. Describir por qué el cáncer del seno puede amenazar la salud.

2. Hablar acerca de la importancia de encontrar el cáncer del seno a tiempo.

3. Describir las guías de detección para el mamograma, el examen clínico de los senos y el auto-examen de los senos.

4. Describir el mamograma, el examen clínico de los senos y el auto-examen de los senos.

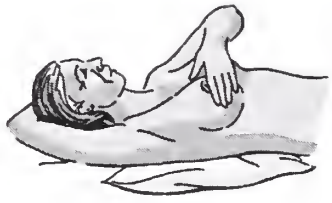
5. Describir los pasos del auto-examen de los senos.

6. Demostrar como se hace el auto-examen de los senos correctamente y como encontrar las bolitas en el modelo del seno.

Lección 5: Objetivos
(cont)

7. Tener confianza en su habilidad para hacerse el auto-examen de los senos.

8. Tener confianza en su habilidad para enseñar el auto-examen de los senos.



9. Sentirse cómoda al tocarse los senos para poder demostrar y enseñar como hacer el auto-examen de los senos.

10. Tener confianza en su habilidad de encontrar una bolita, si es que la hay.

11. Reconocer que el mamograma es la mejor forma de encontrar el cáncer del seno a tiempo.

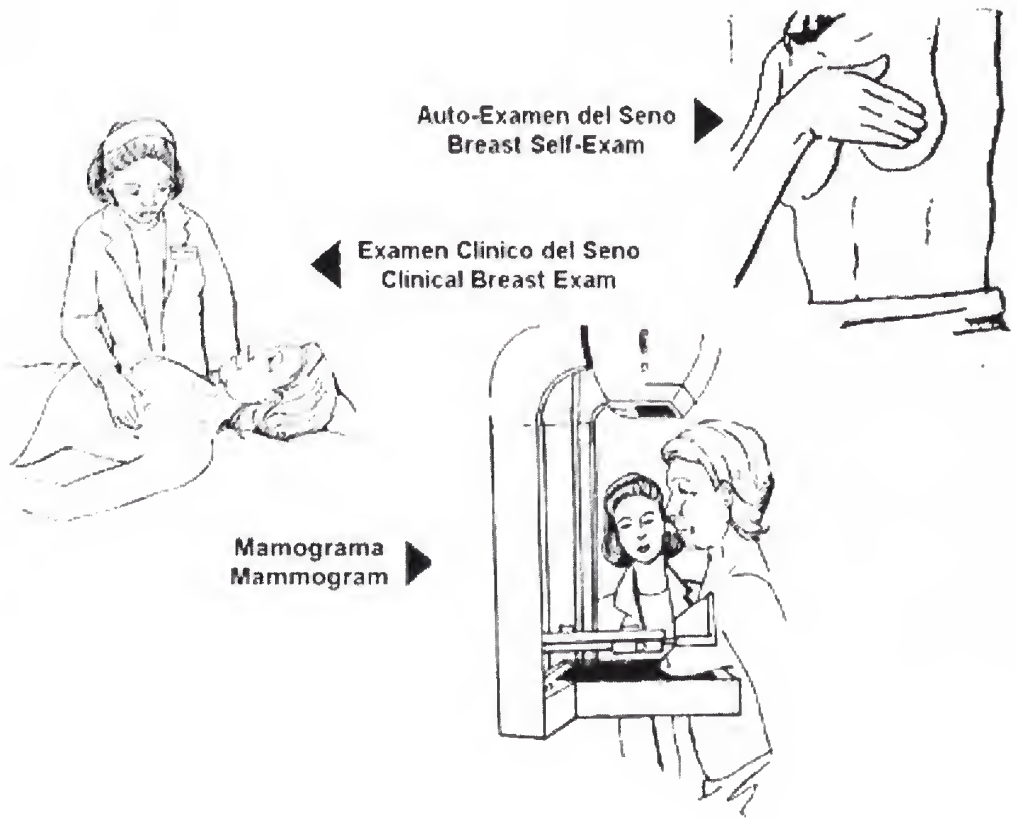
Temas de Cáncer Del Seno

- ¿Qué es el Cáncer del Seno?
- Tres Métodos Para Encontrar el Cáncer a Tiempo
  - Mamograma
  - Examen Clínico de los Senos
  - Auto-examen de los Senos
- Guías Para las Pruebas de Detección
- Obstáculos para Hacerse las Pruebas

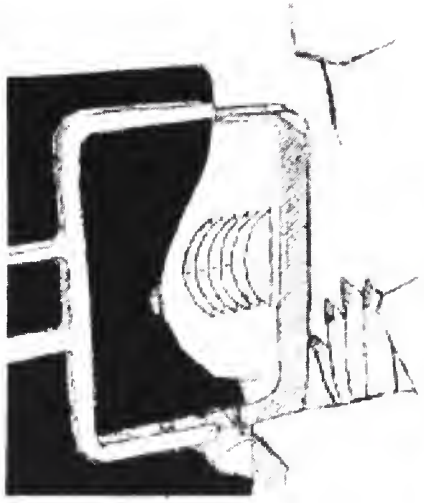
Guías de Recomendación

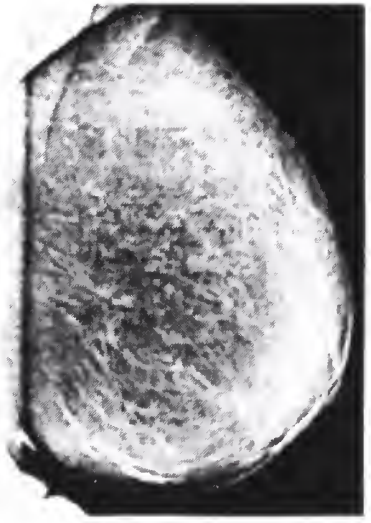
Mujeres de 40 años o más	Mujeres menores de 40 años
Auto-examen de los senos cada mes Examen Clínico de los Senos Cada Año Mamograma Cada Año	Auto-examen de los Senos Cada Mes Comenzando a los 20 Años Examen Clínico de los Senos Cada 3 Años o Cuando Recomienda su Doctor

Métodos de Detección para Cáncer del Seno
Screening Methods for Breast Cancer



Mamograma
Mammogram





TAMAÑO DE BOLITAS

Tamaño de bolita encontrada Por alguien que se hace mamogramas regularmente

Tamaño de bolita encontrada por el primer mamograma

Tamaño de bolita encontrada por alguien que se examine los senos regularmente

Tamaño de bolita encontrada por alguien que se examine los senos ocasionalmente

Tamaño de bolita encontrada por alguien que no sabe examinarse los senos

El Examen Clinico de los Senos
Clinical Breast Exam

El Auto-Examen de los Senos
Breast Self-Exam

PRUEBAS PARA ENCONTRAR EL CANCER DEL SENO: BARRERAS Y RESPUESTAS

Objetivos Lección: 6

1. Estar convencida de que hacerse regularmente el mamograma, el examen clínico de los senos y el auto-examen de los senos, es importante para proteger a las mujeres contra el cáncer del seno.
2. Demostrar que hay más ventajas que desventajas al hacerse el examen clínico de los senos.
3. Demostrar que hay más ventajas que desventajas al hacerse el mamograma.
4. Demostrar que sabe superar la vergüenza de hacerse el examen clínico de los senos.
5. Demostrar que tiene confianza para superar la vergüenza de hacerse el examen del mamograma.

Lección 6: Objetivos- (cont)

6. Expresar la habilidad de ayudar a las mujeres a superar la vergüenza del mamograma y el examen clínico de los senos.

7. Estar convencida que un tratamiento puede ser efectivo para controlar él cáncer del seno.

8. Describir el derecho de la paciente para solicitar que esté presente una enfermera o mujer que la acompañe durante él examen.

9. Tener confianza de que puede ayudar a las mujeres a identificar y superar los obstáculos para que se hagan el mamograma y el examen clínico de los senos.

Actividad 1: Preguntas

- ¿De los obstáculos mencionados, cuales piensan son las más comunes? ¿Por qué?
- ¿Que obstáculos internos vieron? (Son relacionados a la mujer misma, Por ejemplo: miedo)
- ¿Que obstáculos externos vieron? (no relacionados a la mujer misma, por ejemplo: problemas con transportación)
- ¿Qué obstáculos no fueron mencionados?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar a mujeres superar estos obstáculos?

COMO ENCONTRAR EL CÁNCER DEL CUELLO DE LA MATRIZ A TIEMPO

Lección 7: Objetivos

1. Decir lo que es la prueba Pap.
2. Describir el proceso de la prueba Pap.
3. Estar convencida de que es importante hacerse la prueba Pap regularmente, aunque no haya síntomas.
4. Estar convencida de que el tratamiento puede ser efectivo para curar el cáncer del cuello de la matriz y sus células pre-cancerosas.
5. Explicar que la prueba Pap puede ayudar a prevenir el cáncer del cuello de la matriz porque encuentra los cambios en las células antes de que se conviertan en cáncer.

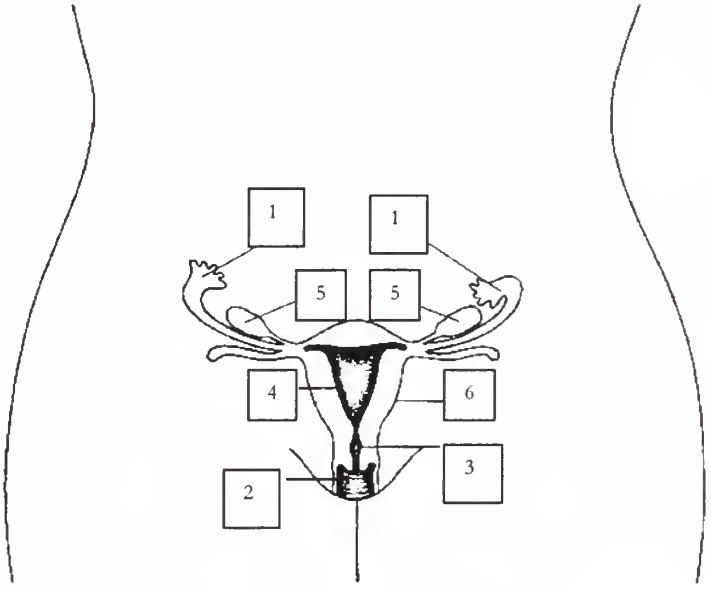
Lección 7: Objetivos
(cont)

6. Estar convencida que con una prueba Pap anual, se puede encontrar y tratar a tiempo el cáncer del cuello de la matriz y las células pre-cancersosas.

7. Demostrar confianza en la habilidad para recibir y entender los resultados de una prueba Pap.

8. Estar convencida de que las pruebas Pap regulares aumentan las posibilidades de prevenir el cáncer del cuello de la matriz si no lo tiene y curarlo, sí lo tiene.

Prueba del Sistema Reproductivo



Identifica las siguientes partes del sistema reproductivo femenino:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

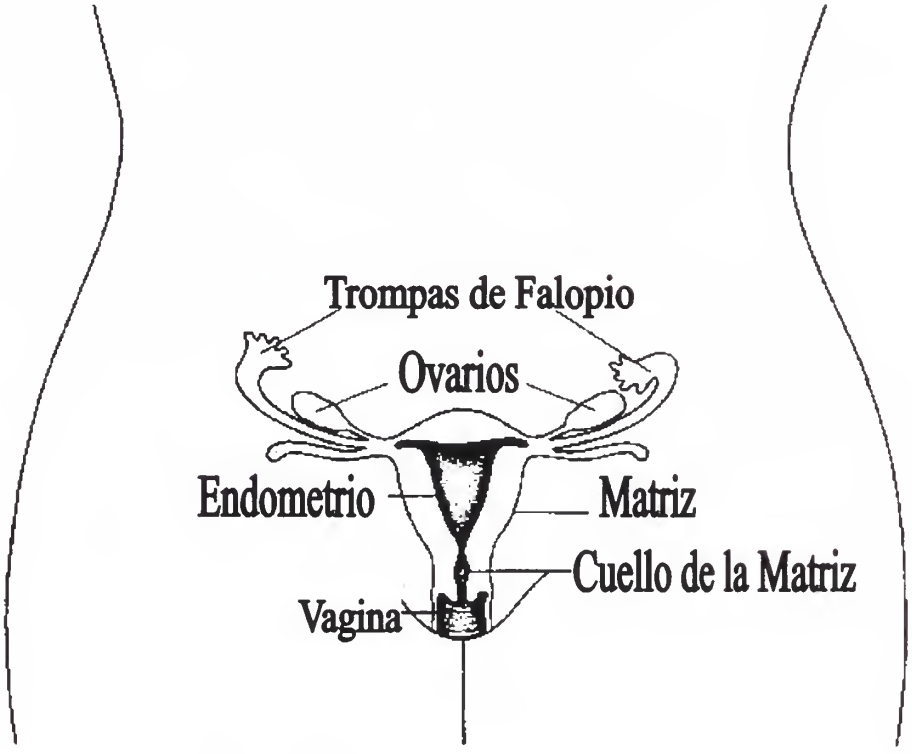
5. _____

6. _____

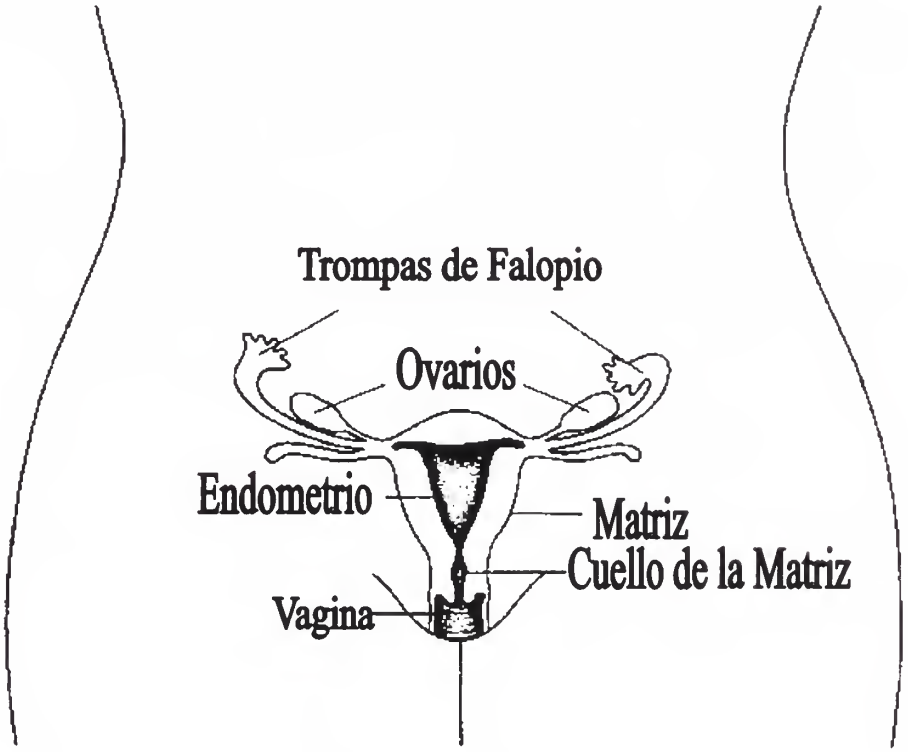
Verdadero o Falso

7. _____ La vagina es parte del sistema reproductivo de la mujer.

Dibujo Del Sistema Reproductivo



Dibujo Del Sistema Reproductivo



Guías de Detección de la Prueba Pap

La Sociedad Americana del Cáncer recomienda:

- Todas las mujeres de 18 años de edad en adelante, o más jóvenes si han tenido relaciones sexuales, se deben hacer la prueba Pap cada año.
- Después de 3 pruebas Pap seguidas con resultados normales, usted debe hablar con su doctor sobre la posibilidad de hacerse la prueba Pap con menor frecuencia.
- Si su prueba Pap resulta anormal, su doctor puede recomendar que se haga la prueba Pap con mayor frecuencia.

Factores de Riesgo del Cáncer del Cuello de la Matriz

- Relaciones sexuales muy joven
- Más de una pareja sexual o una pareja que tiene relaciones sexuales con mas de una persona
- Historial de enfermedades transmitidas sexualmente (ETS's), principalmente verrugas genitales
- Fumar cigarros
- Edad avanzada

Resumen

- Todas las mujeres tienen el mismo riesgo para contraer el cáncer del cuello de la matriz.
- Los cambios en el cuello de la matriz(células anormales) pueden ser tratados antes de que se desarrollen en cáncer.

- Las mujeres deben hacerse la prueba Pap cada año.
- Se necesita hacer mas esfuerzo para hablar con las mujeres mayores, que con frecuencia no se hacen la prueba Pap cada año.
- Casi la mitad de las mujeres que mueren cada año de cáncer del cuello de la matriz son mayores de 65 años.

Resumen (cont)

- Casi 1 de cada 4 casos nuevos de cáncer del cuello de la matriz ocurre en mujeres mayores de 65 años.
- Mientras más temprano se encuentra el cáncer del cuello de la matriz, hay mas posibilidad de un tratamiento efectivo para curarlo.

Actuaciones y Testimonios

Testimonio 1:

Mi amiga tiene 55 años. Tiene dos nietos, de 5 y 8 años. El año pasado fue al doctor y le hicieron la prueba Pap. No se había hecho la prueba en muchos años; desde que terminó de tener hijos. El doctor le encontró cáncer del cuello de la matriz. Ahora le tienen que sacar la matriz.

Testimonio 2:

Cuando recibí los resultados de mi Pap, la carta del doctor decía que tenía que regresar a la clínica. El doctor me dijo que tenía que hacerme más pruebas porque algo no estaba bien. Después de una prueba, donde me quitaron un poquito de tejido del cérvix (biopsia), el doctor me dijo que tenía cáncer del cuello de la matriz, pero lo habían encontrado a tiempo. Fui a tratamiento varias veces y mi cáncer se curó.

EL PAPANICOLAOU: BARRERAS Y RESPUESTAS

Lección 8: Objetivos

1. Entender lo importante que es encontrar el cáncer del cuello de la matriz a tiempo.
2. Explicar que la prueba Pap es una prueba médica de rutina.
3. Expresar que hacerse la prueba Pap tiene más beneficios que obstáculos (barreras).
4. Creer que es importante para ella misma y su familia, que ella se proteja contra el cáncer del cuello de la matriz haciéndose la prueba Pap.
5. Expresar que puede superar la vergüenza de hacerse la prueba Pap.
6. Expresar confianza en poder ayudar a las mujeres a identificar y superar los obstáculos para hacerse la prueba Pap.

Lección 8: Objetivos:
(cont)

7. Comprender que hay tratamiento para prevenir y controlar el cáncer del cuello de la matriz.
8. Demostrar su habilidad para ayudar a mujeres identificar y superar los obstáculos para hacerse la prueba Pap.
9. Creer que hacerse la prueba Pap regularmente, es importante para proteger a las mujeres del cáncer del cuello de la matriz.
10. Respetar el derecho de la paciente para pedir que una mujer esté presente durante el examen, sea una enfermera o una mujer que la acompañe.
11. Sentir confianza en su habilidad de poder ayudar a las mujeres identificar y superar los obstáculos para que se hagan la prueba Pap.

Preguntas de la Guía de Platica del Vídeo

1. ¿Que piensa fueron los mensajes más importantes que aprendieron después de haber visto el vídeo?

2. ¿Qué aprendió acerca de cáncer del seno? ¿Existen maneras para encontrar el cáncer del seno a tiempo? ¿Cuales son?

3. Vamos a repasar las guías de detección. ¿Cuándo se debe hacer el mamograma una mujer mayor de 40 años?

4. ¿Cuándo se debe hacer el examen clínico de los senos una mujer mayor de 40 años?

5. ¿Cada cuando nos debemos de hacer el auto-examen de los senos?

6. ¿Qué aprendieron acerca del cáncer del cuello de la matriz?

7. ¿Cuando se debe hacer la prueba Pap una mujer mayor de 40 años?

Guía de Platica (cont)

8. Ahora vamos a recordar la parte del vídeo cuando las mujeres están sentadas alrededor de la mesa y están platicando acerca de los obstáculos ante las pruebas. ¿Cuáles fueron algunas de las razones por las que las mujeres no se hacen las pruebas? ¿Existen otras?

9. De todas las razones/barreras discutidas, cuales piensan son los mas comunes?

10. Ahora vamos a pensar en el testimonio de la señora Elena... ¿Cómo se siento después de haber escuchado su testimonio? ¿Piensan que hay muchas mujeres como Elena que no quieren ir al doctor porque no se sienten mal?

11. Al final del vídeo, Teresa nos recuerda que tenemos que obtener nuestros resultados ¿Porque es esto tan importante?

12. ¿Qué podemos hacer para convencer a mujeres como Elena a que se hagan sus exámenes?

13. ¿Dónde pueden obtener un mamograma en su comunidad?

14. ¿Dónde pueden obtener una prueba Pap en su comunidad?

MÉTODOS DE ENSEÑANZA

Lección 9: Objetivos

1. Reconocer el concepto de la Educación Popular.

2. Describir las estrategias más comunes que se usan en la Educación Popular.

3. Describir métodos y maneras específicas para comunicar mensajes a las mujeres.

Ejemplos de Juegos
Para Conocernos

1. Presentación por asociación

Objetivo: Ayudar a las participantes para que recuerden los nombres de sus compañeras.

Cómo Jugar:

a) Pida a las participantes que formen un circulo.
b) Pida que se presenten al grupo con decir su nombre, y una palabra que comienza con la primera letra de su nombre
c) Luego la siguiente persona dirá el nombre de la persona o personas antes de ella, incluyendo la palabra descriptiva, luego su nombre y palabra.
d) Esto continuara hasta que todas las participantes hagan dicho sus nombres, y los nombres de las personas antes de ellas.

Por Ejemplo: Si su nombre es Hilda, puede decir "Humilde Hilda". Luego la siguiente persona dira, "Humilde Hilda", y si su nombre es María, ella diría "Mágica Maria". Sé escucharía así: "Humilde Hilda, Mágica María"...

2. La Etiqueta de Nombre con Historia

Objetivo: Dar información e identificación

Materiales: Etiquetas de nombre (son baratas y se encuentran fácilmente)

Cómo jugar: Dé a las participantes varias etiquetas en blanco. En la primera, pida que escriban solo su primer nombre. Haga las siguientes combinaciones a su gusto:

Ejemplos de Juegos para Conocernos (cont)

Hoja: 1

a) Pida a las participantes que escriban las siguiente cosas en una tarjeta blanca:

- ❑ ¿Dónde le gustaría ir de vacaciones (el dinero no es problema)?
- ❑ ¿Qué carro le gustaría comprar (el dinero no es problema)?
- ❑ ¿Qué persona famosa le gustaría invitar a cenar?
- ❑ ¿Cuál es su comida o color favorito?

b). Cuando todas terminen de escribir varias etiquetas, y las tienen puestas, pida a cada participante que hable sobre lo que escogió y por qué.

c) Las participantes pueden llevar varias etiquetas al mismo tiempo, y las posibilidades no tienen límite. Si las participantes no se conocen, este es un buen ejercicio para ayudarles a recordar el nombre de las otras personas, y también para recordar algo específico de cada una (una característica). Si las participantes ya se conocen, este ejercicio también funciona como juegos para conocernos porque van a aprender cosas nuevas de las otras personas.

Se usaron las siguientes referencias. Son excelentes recursos para entrenadores. Estos libros también están disponibles para las Promotoras.

Rice W. and Yaconelli, M. (1986). Play It! Great Games for Groups. Zondervan Publishing.

Pfeiffer, W. (Ed.). (1989). The Encyclopedia of Group Activities: 150 Practical Designs for Successful Facilitating. University Associates, Inc.

Recomendaciones Para Visitas Fuera de la Casa

1. Siempre llame al supervisor o al encargado del lugar donde planea hacer sus sesiones educacionales para pedir permiso.
2. Dígale a la persona quién es usted, de dónde está llamando y déle una breve descripción del programa.
3. Póngase de acuerdo con la persona sobre el tiempo y lugar donde va hacer la sesión educacional.
4. Averigüe si necesita tener llaves para entrar, o si alguien va a estar ahí para dejarla entrar, o cualquier otra información que sea importante saber antes de la sesión.

Recomendaciones para las visitas

Primera visita:

- ❑ Dígale a la mujer la razón por la visita
- ❑ De lo que va a estar hablando
- ❑ Muéstrele los materiales
- ❑ Déjele saber que esta será la primera de dos visitas con ella
- ❑ Escoge el plan de la lección de acuerdo con el tiempo que tenga la mujer
- ❑ Haga su referencia
- ❑ Llene la forma de encuentro
- ❑ Haga su próxima cita

Recomendaciones para las visitas (cont)

Segunda Visita:

- ❑ Has un plan nuevo en esta visita. Se recomienda el Plan C
- ❑ Si ya comenzó uno de los planes, y no lo terminó, continualo.
- ❑ Llene las formas de referencia
- ❑ Ayúdale a hacer su cita si necesita ayuda.
- ❑ Llene las formas del programa.

Si decide hacer una sesión de grupo, asegurase de seguir uno de los planes de la lección en Seccíon-IV de la Guía de Enseñanza.

SESIÓN DE PRACTICA

Lección 10: Objetivos

1. Describir los materiales de Cultivando La Salud: el vídeo, el rotafolio, y la guía de enseñanza.
2. Decir para qué son los modelos del seno.
3. Estar convencida que los materiales influyen a que las mujeres se hagan las pruebas.
4. Demostrar que sabe usar el vídeo, el rotafolio, y la guía de enseñanza.
5. Tener confianza en su habilidad para usar los materiales.
6. Sentirse cómoda al tocarse los senos para demostrar cómo se hace el auto-examen de los senos.
7. Identificar correctamente bolitas en el modelo del seno que no son normales.

Lección 10: Objetivos
(cont)

8. Tener confianza en su habilidad de poder enseñar el auto-examen de los senos.
9. Tener confianza en su habilidad de poder animar a las mujeres a que se hagan el mamograma, el examen clínico de los senos, el auto-examen de los senos y la prueba Pap.
10. Creer que informando, animando y motivando a las mujeres sobre el cáncer del seno y del cuello de la matriz, actualmente cambiará su comportamiento.
11. Entender lo qué significa escuchar efectivamente.
12. Tener confianza en poder escuchar efectivamente.
13. Demostrar su habilidad de escuchar efectivamente.

Descripción de Materiales Cultivando la Salud

El vídeo

- Dura 25 minutos.
- Explica el cáncer del seno y del cuello de la matriz, las pruebas y los obstáculos.
- Se debe usar si el tiempo y el local lo permite.
- No deje de usar la guía de plática.

El rotafolio

- Explica sobre el cáncer del seno y del cuello de la matriz
- Se debe usar cuando no se puede usar el vídeo.
- Siga las direcciones.

Descripción de los Materiales Cultivando La Salud (cont)

Guía de Enseñanza

- ❑ Le ayudará a planear su sesión
- ❑ Asegura que enseñe todo lo que debe
- ❑ Tiene ejemplos de planes de la lección
- ❑ Cada plan se escoge dé acuerdo con el tiempo que tiene para la sesión

Folletos

- ❑ Obtenga los folletos necesarios del mamograma, examen clínico de los senos, el auto examen de los senos y la prueba Pap.
- ❑ Asegúrese de tener folletos del auto-examen de los senos. Estos folletos tomaran el lugar de una sesión de practica del auto examen en los planes B&C.

El Chisme

Ramiro Ramírez vivía en una casa chica de dos recámaras, en el campo donde no había mucho trabajo. Petra Ramírez vivía en la misma casa.

Ramiro se fue a la ciudad, donde había más oportunidades de trabajo. En menos de una semana empezó a trabajar en una fábrica. En dos semanas conoció a Lolita y se hizo buen amigo de ella. Pasaron dos meses antes de que Ramiro mandara dinero a Petra. Para entonces, Petra ya había solicitado ayuda del gobierno, pero se le negó porque no calificaba. La señora de la oficina del Welfare le dijo a Petra que Ramiro debería ser más responsable y ayudarle con los gastos de la casa.

En la sala de espera del Welfare le contaron a Petra una historia sobre Lolita.

Cuando le negaron la ayuda del gobierno, Petra regresó a su casa, y decepcionada se puso a llorar.

RECURSOS Y REFERENCIAS

Lección 11: Objetivos

1. Definir cómo establecer contactos y su importancia.

2. Identificar los lugares en su comunidad a los que se puede enviar a la mujer para que reciba servicios de pruebas del cáncer del seno y del cuello de la matriz.

3. Conocer las organizaciones nacionales y locales que se dedican al cáncer del seno y del cuello de la matriz.

Consejos Para Establecer Contactos

1. Cuando haga contacto con una agencia por teléfono o en persona, es importante que se identifique usted misma, y diga en que clínica trabaja.

2. Le ayudaría si prepara una descripción del programa y se la entrega a la persona de contacto de la agencia. Esto ayuda que la agencia se entere de nuestro programa. Usted puede ser un recurso para ellos

3. Informe a la agencia del motivo de su visita o de su llamada.

4. Pida a la agencia que le describa los servicios de pruebas del cáncer que ofrece.

5. Pregunte el costo de las pruebas.

6. Pregunte si tienen un programa especial para las mujeres de familias trabajadoras del campo.

7. Pregunte cuánto tiempo de espera hay para hacer una cita.

8. Pregunte sobre sus planes de pago.

9. Pregunte su horario de servicio.

10. Pregunte si la agencia o el centro de salud ofrece transportación.

Consejos Para Establecer Contactos

- Identifíquese usted misma, y diga en que agencia trabaja.
- Provee al contacto de la agencia con una descripción del programa.
- Informe a la agencia del motivo de su visita o de su llamada.
- Pida a la agencia que le describa los servicios de pruebas del cáncer que ofrece.
- Pregunte el costo de las pruebas.

Consejos Para Establecer Contactos (cont)

- Pregunte si tienen un programa especial para las mujeres de familias trabajadoras del campo.
- Pregunte cuánto tiempo de espera hay para hacer una cita.
- Pregunte sobre sus planes de pago.
- Pregunte su horario de servicio.
- Pregunte si la agencia o el centro de salud ofrece transportación.

Puntos de Consideración Cuando Hagamos Referencias

- ¿Para qué es la cita? (¿un mamograma o prueba Pap?)
- ¿Qué tan lejos está la clínica o el lugar donde se puede hacer las pruebas la mujer?
- ¿Qué días y horas está abierta la clínica o el centro de salud?

Lista de Recursos de la Comunidad Para el Cáncer del Seno y del Cuello de la Matriz

Mamografías:

Nombre de la agencia	Domicilio	Numero de teléfono	Nombre de contacto	Costo de servicios	Plan de Pagos

Lista de Recursos de la Comunidad Para el Cáncer del Seno y del Cuello de la Matriz

Prueba del Pap/ Examen Clínico de los Senos:

Nombre de la agencia	Domicilio	Numero de teléfono	Nombre de contacto	Costo de servicios	Plan de Pagos

Lista de Recursos Locales y Nacionales del Cáncer del Seno y del Cuello de la Matriz

Recursos Locales

Mamogramas

1. Centros de Radiología
2. Hospitales
3. Pregunte acerca de los programas que utilizan camionetas móviles en su comunidad.

Lista de Recursos Locales y Nacionales Para el Cáncer del Seno y del Cuello de la Matriz (cont)

Pruebas Pap y exámenes clínicos de los senos

1. Centros de salud para migrantes
2. Centros de salud de la comunidad
3. Clínicas de Planificación Familiar
4. Planned Parenthood
5. Departamentos de Salud del Condado
6. Doctores que tienen práctica privada
7. Pregunte acerca de los programas que utilizan camionetas móviles en su comunidad.

Lista de Recursos Locales y Nacionales Para el Cáncer del Seno y del Cuello de la Matriz (cont)

Recursos Nacionales

1. Programa Nacional para la Detección Temprana del Cáncer del Seno y del Cuello de la Matriz, (NBCCEDP)
2. Una Voz para la Salud (Call for Health): 1-800-377-9968
3. Sociedad Americana del Cáncer: 1-800-ACS-2345
4. Instituto Nacional del Cáncer: 1-800-4-CANCER
5. Susan G. Komen Breast Cáncer Foundation- Línea de ayuda gratis: 1-800-462-9273

Lista de Recursos Locales y Nacionales Para el Cáncer del Seno y del Cuello de la Matriz

Recursos Locales

La siguiente es una lista de lugares con cual puede comenzar a reunir una lista de recursos en su comunidad.

Mamogramas

1. Centros de Radiología
2. Hospitales
3. Pregunte acerca de los programas que utilizan camionetas móviles en su comunidad

Pruebas Pap y exámenes clínicos de los senos

1. Centros de salud para migrantes
2. Centros de salud de la comunidad.
3. Clínicas de Planificación Familiar
4. Planned Parenthood
5. Departamentos de Salud del Condado
6. Doctores que tienen práctica privada
7. Pregunte acerca de los programas que utilizan camionetas móviles en su comunidad.

Recursos Nacionales

1. El Programa Nacional para la Detección de Cáncer (NBCCEDP)
2. Una Voz para la Salud (Call for Health): 1-800-377-9968.
3. La Sociedad Americana del Cáncer : 1-800-ACS-2345.
4. El Instituto Nacional del 1-800-4-CANCER.
5. Susan G. Komen Breast Cancer Foundation. Línea de ayuda gratuita:
6. 1-800-462-9273.

EVALUACIÓN

Lección 12: Objetivos

1. Entender la importancia de evaluar los programas de promoción de la salud.

2. Describir cómo usar y llenar la forma individual de contacto.

3. Describir cómo usar y llenar el reporte de actividades de grupo.

4. Estar convencida que usar estas formas ayudará a mejorar el programa.

5. Describir formas para determinar si el programa es efectivo o no lo es.

Evaluación

Evaluamos los programas de promoción de la salud por varias razones:

1. Para ver si se están llevando acabo como fue planeado
2. Para ver si las actividades ayudan a lograr el resultado deseado
3. Para dejar documentado el éxito del programa
4. Para hacer decisiones sobre cuáles partes del programa funcionan bien y cuáles no.
5. Para mejorar el programa

FORMA DE ENCUENTRO INDIVIDUAL

Hoja 1

Nombre				
Fecha dé Nacimiento	___/___/___	Edad	_____	
Dirección				
	Calle	Ciudad	Estado	Código Postal

¿Le podemos contactar por teléfono?	Sí ☐	No ☐	Número de teléfono durante la noche ____-____-_____ Número de teléfono durante el día ____-____-_____
¿Eres paciente en algún centro de salud de la comunidad o de migrantes?	Sí ☐	No ☐	Nombre del centro de salud

Encuentro individual fue conducido en:	☐ su hogar	☐ centro de salud de la comunidad/migratorios
	☐ afuera, en el campo	☐ centro de familia/comunidad/actividad
	☐ en el campamento de labor	☐ otro lugar (favor de indicar donde)_____

¿Este fue su primer encuentro?	Sí ☐	No ☐	¿Si no, que visita fue?	_____

EDUCACIÓN PROVEIDO DEL CANCER DEL SENO Y DEL CUELLO DE LA MATRIZ

Este fue un:	☐ Encuentro Individual ☐ Encuentro de Grupo
¿Que tipo de educación dio?	☐ Cáncer del seno ☐ Cáncer del cuello de la matriz ☐ Ambos
¿Que tanto tiempo duró la lección?	☐ menos de 30 minutos ☐30 minutos ☐1 hora ☐ mas de 1ª hora
¿Cuales de los siguientes materiales educativos fueron usados? (Favor de usar todos que aplican)	☐ Rotafolio ☐ Vídeo ☐ Folletos ☐ Modelos de Seno ☐ Guía de enseñanza ☐ Otro tipo, por favor especifique_____
¿Que plan de educación usó?	☐Plan A ☐Plan B ☐Plan C
¿Cuales partes del rotafolio usó durante su presentación?	☐ Unidad 1 (Introducción) ☐ Unidad 12-16 (Cáncer del Cuello de la Matriz) ☐ Unidad 2 (¿Qué es lo que sabemos sobre el cáncer?) ☐ Unidad 17 (Recuerdos) ☐ Unidad 3-11 (Cáncer del Seno) ☐ Unidad 18 (Una Voz Para la Salud)
Que tanto del vídeo enseño?	☐ Todo ☐ Indique cuales partes del vídeo enseño

¿Vas a regresar a dar mas educación sobre el cáncer del seno y del cuello de la matriz?	☐ Sí ☐ No
Si la respuesta fue sí, cuando es la siguiente visita:	Fecha & Hora _____
Referencias fueron hechas para (Favor de marcar todos que aplican):	☐ Examen clínico del seno ☐ Mamograma ☐ Examen del Pap
¿Ayudó a la mujer en hacer la cita?	☐ Sí ☐ No
¿La cita fue hecha?	☐ Sí ☐ No

Para toda las referencias, favor de llenar la siguiente:

Refirió la persona a:

Nombre de Agencia:	
Dirección:	
Numero de teléfono:	
Razón por la referencia:	

Nombre de Agencia:	
Dirección:	
Numero de teléfono:	
Razón por la referencia:	

Nombre de Agencia:	
Dirección:	
Numero de teléfono:	
Razón por la referencia:	

Entrevistada Por:

(Promotora)_____Fecha: _____

Autorización para el uso de la información:

(Firma de Participante)_____ Fecha _____

REPORTE DE ACTIVIDADES DEL GRUPO

Hoja 2

Promotora:
Fecha del Sesión:
Local:

Tema:
☐ Cáncer del seno
☐ Cáncer del cuello de la matriz
☐ Ambos

Tiempo de la sesión:
☐ menos de 30 minutos
☐ 30 minutos
☐ 1ª hora
☐ mas de 1ª hora

	NOMBRE DEL PARTICPANTE	Teléfono	Edad	Trabajadora del Campo		Referencias -Exámenes del Cáncer del Seno		Referencias- Exámenes del Cuello de la Matriz	
				Sí	No	Sí	No	Sí	No

Número de participantes presente _____

Número de referencias para exámenes del cáncer del seno: _____
Número de referencias para exámenes del cáncer del cuello de la matriz: _____